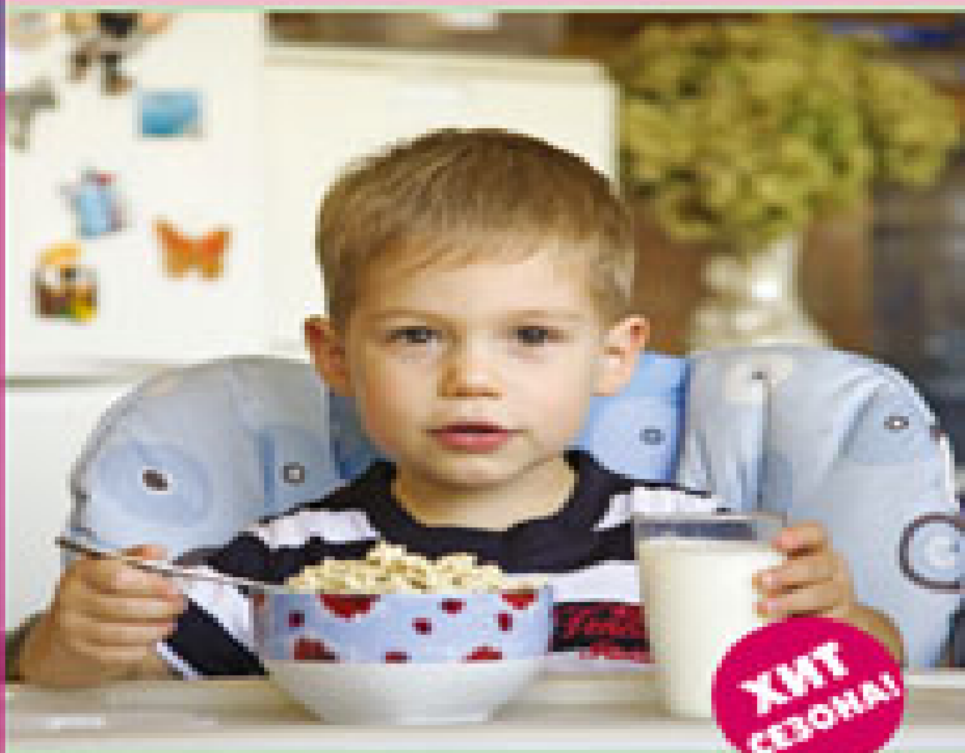
Практические советы для молодой мамы



ХИТ СЕЗОНА!

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ

Рекомендации ведущих российских специалистов

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге в доступной форме изложена вся необходимая информация о том, как правильно организовать питание ребенка.

Вы познакомитесь с основными принципами грудного и искусственного вскармливания, правилами введения прикорма и особенностями детского раздельного питания. Узнаете, какие продукты и с какого возраста рекомендуется включать в детский рацион, а каких следует избегать; как правильно организовать режим питания и составить разнообразное меню для своего малыша. Специальный раздел посвящен питанию при распространенных детских заболеваниях.

Здесь вы найдете более 200 рецептов вкусных и полезных блюд для своего ребенка и всей семьи.

- Валерия Вячеславовна Фадеева
- Дорогие родители!
- Грудное вскармливание [1]
- Значимость грудного вскармливания
- Состав женского молока
-
- Преимущества грудного вскармливания для ребенка
- Польза грудного вскармливания для женщины
- Причины, по которым женщина не может кормить ребенка грудью
-
- Появление первого грудного молока – молозива
-
- Превращения молока (переходное и зрелое)
- Как часто надо кормить ребенка грудью
-
-
- Комфорт мамы и ребенка во время кормления
-
- Правильное прикладывание ребенка к груди
-
- Длительность прикладывания ребенка к груди
- После кормления
- Сцеживание молока
-
-
-
- Питание кормящей матери

- Трудности, связанные с кормлением грудью
- Искусственное вскармливание
- Особенности современных смесей
- Виды смесей
- Подготовка к кормлению
- Правила введения смеси
- Правильное кормление младенца
- Режим кормления
- Знакомствосо «Взрослой» пищей
- Правила введения прикорма
- Время введения прикорма
- Режим питания младенца, находящегося на искусственном вскармливании и получающего прикорм
- Введение овощного пюре в меню малыша
- Введение каши в меню малыша
- Введение блюд из рыбы в меню малыша
- Введение блюд из мяса в меню малыша
- Питание ребенка от года до трех лет

- Особенности питания детей от года до трех лет
- Основные принципы детского рационального питания
- Режим питания детей от года до трех лет
- Составляем детское меню
- Примерное детское меню на день
- Примерный суточный набор продуктов питания для ребенка от года до трех лет
- Примерный объем блюд для детей от года до трех лет
- Питание по всем правилам
- Раздельное питание
- Посуда, в которой лучше готовить еду для ребенка
- Вся семья за столом
- Безопасность за столом
- Как улучшить аппетит вашего малыша
- В борьбе за аппетит
- Вредные стереотипы
- Ваш ребенок – толстячок
- Вредные для ребенка продукты
- Важнейшие ингредиенты пищевых продуктов
- Полезные свойства продуктов питания
- Питание при некоторых распространенных детских заболеваниях

- Лихорадка (повышение температуры)
- Анемия
- Бронхиальная астма
- Диспепсические расстройства
- Кожные заболевания
- Кулинарные рецепты
- Завтрак для ребенка
- Первые блюда
- Овощные блюда
- Мясные блюда
- Рыбные блюда
- Десерты
- Напитки

Валерия Вячеславовна Фадеева
Питание ребенка от рождения до трех лет

Дорогие родители!

Для того чтобы ваш ребенок рос физически и психически здоровым, вам необходимо обеспечить его правильным питанием.

Идеальной пищей для младенца является грудное молоко. Это натуральное и легкое в усвоении питание, к тому же стерильное и подогретое до оптимальной температуры. Оно наилучшим образом удовлетворяет потребности ребенка в белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах.

Если вы по каким-то причинам не можете кормить малыша грудью, это не трагедия. Развитие науки привело к тому, что современные молочные смеси почти идентичны по составу грудному молоку, хотя и не подходят идеально всем малышам. Смесь, оптимальную для вашего крохи, подберет доктор.

Спустя несколько месяцев после рождения малыша наступает время для введения прикорма, начала приучения крохи к взрослой пище. В этот период важно прислушиваться к рекомендациям врача, который наблюдает за вашим ребенком.

Питание детей с 1 года до 3 лет существенно отличается от вскармливания грудных детей и приближается к рациону взрослых, но при этом имеет свои особенности. Некоторые продукты «с взрослого стола» абсолютно противопоказаны малышам. Поэтому очень важно придерживаться принципов рационального детского питания, что в конечном счете сохранит здоровье малыша, а также ваши нервы, время и деньги.

У всех родителей разные проблемы, связанные с питанием ребенка. Одни изо всех сил борются, чтобы кроха хоть что-нибудь съел, а другие хлопают своего малыша по пухлым ручкам, которые тянутся к очередному куску пирога или котлетке.

Естественно, все родители хотят, чтобы питание принесло ребенку пользу. А поэтому очень важно кормить его по всем правилам. На себе мы можем экспериментировать, пробуя различные диеты, но обходиться так со своим ребенком не имеем права.

В любом случае, у вас есть возможность проконсультироваться лично со специалистом, который поможет составить меню для вашего ребенка. Мнения диетологов неоднозначны, поэтому последнее слово остается за вами, и ответственность за питание и, следовательно, здоровье вашего чудесного малыша лежит на вас! Руководствуйтесь не только полученными знаниями, но и любовью к своему ребенку.

В книге вы найдете рецепты вкусных и полезных блюд, которые можете готовить не только для своего малыша, но и для

всей семьи. Они соответствуют принципам здорового питания, справедливым в течение всей жизни человека.

Грудное вскармливание [1]

Значимость грудного вскармливания

Грудное молоко – самый естественный биологический продукт и лучшая пища для ребенка первого года жизни. Оно наилучшим образом удовлетворяет потребности организма младенца в *белках, жирах, углеводах, витаминах* и *микроэлементах*. Причем все основные питательные составляющие находятся в нем в необходимых сочетаниях. Грудное молоко также содержит множество незаменимых высокоактивных биосоединений.

В состав женского молока входят более 100 жизненно важных ингредиентов, которые нельзя найти в другом природном источнике или синтезировать в лаборатории, причем важность состоит не только в количестве полезных веществ, но и в их сочетаемости друг с другом. Например, кальция и фосфора в женском молоке меньше, чем в коровьем, но усваиваются они гораздо лучше, благодаря чему малыши реже болеют рахитом. А таких важных элементов, как натрий, магний, хлор, железо, медь, цинк, кобальт, сера, селен, содержится в грудном молоке ровно столько, сколько требуется совсем маленькому ребенку. Именно поэтому дети-естественники обычно не сталкиваются с проблемой анемии. Нагляден пример и с натрием: в коровьем молоке его в 4 раза больше, чем в женском, но малыш от этого только проигрывает: велика вероятность, что в будущем он столкнется с вегетососудистой дистонией, т. е. перепадами артериального давления.

Развитие науки привело к тому, что современные молочные смеси почти идентичны по составу грудному молоку, но не подходят идеально всем малышам. Грудное же молоко приспособлено к индивидуальным особенностям малыша, которому предоставляется возможность «выбрать» из организма матери нужные компоненты. Оно подходит для любого младенца; не может быть или слишком жирным, или очень водянистым. Удивительно, но организм кормящей матери настолько мудр, что чутко реагирует на запросы своего малыша, поэтому состав грудного молока оптимален именно для конкретного ребенка, т. е. материнский организм вырабатывает эксклюзивный продукт для своего младенца, так как состав грудного молока изменяется по мере роста малыша, питательные компоненты приспосабливаются к потребностям ребенка, его состоянию. Например, в молоке мамы недоношенного ребенка больше белка,

чем у мамы, родившей в срок, потому что малыш появился на свет рановато, и ему надо помочь окрепнуть.

В составе материнского молока могут происходить резкие изменения даже на протяжении одного кормления! Это ли не чудо природы?!

Если мама кормит по требованию, а малыш прикладывается к груди по самым разным поводам, то любое беспокойство и дискомфорт он прежде всего пытается «полечить» маминым молочком. И что удивительно, молоко «чутко откликается» на запросы крохи, оно «знает», что жадное, активное и коротенькое прикладывание означает, скорее всего, желание попить. В ответ на это малыш получает жиденькое, водянистое «переднее» молоко, богатое водорастворимыми витаминами, а более продолжительное, «ленивое» посасывание груди даст совсем другое – жирное, богатое ферментами и жирорастворимыми витаминами «заднее» молоко, которое и усваиваться будет также неторопливо, но именно оно даст стабильную ежемесячную прибавку в весе.

Оказывается, *самочувствие и поведение грудного ребенка влияет на состав молока его мамы.*

♥ В молоке женщины, слышащей плач своего уставшего крохи, который никак не может уснуть, мгновенно появляются вещества, напоминающие естественные транквилизаторы.

♥ На крик ребенка, которого мучают колики, организм мамы отвечает выбросом в молоко обезболивающих веществ.

Исследователи пока не могут дать ответ, как именно происходит процесс распознавания плача, но очевидно, что «умный» продукт – грудное молоко – решает задачи, которые пока современной науке и медицине кажутся фантастическими.

Известно, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, реже болеют, чем их сверстники-искусственники, питающиеся смесью. В чем же здесь дело? Разгадка в составе материнского молока.

Состав женского молока

Вода

На 87,5 % молоко состоит из воды, поэтому ребенка первых четырех месяцев жизни не стоит дополнительно поить (исключением может быть жаркая погода или медицинские показания).

Белки

В зрелом молоке примерно 1 % белка. Это очень мало на первый взгляд, но его ровно столько, сколько необходимо ребенку. Этот белок состоит в основном из нежных *альбуминов* и *глобулинов,* которые легко перевариваются и усваиваются детским организмом. А вот грубого *казеина* в грудном молоке в десятки раз меньше, чем в коровьем. В процессе пищеварения казеин под действием желудочного сока образует более крупные хлопья, чем сывороточные белки, и труднее всасывается. Грудное молоко образует в желудке практически неразличимые глазом хлопья, которые легко перевариваются и быстро выводятся. Сывороточные белки женского молока представлены в основном *альфа-лактоглобулином,* важным компонентом ферментной системы в синтезе лактозы.

...

> *Заменители грудного молока производятся на основе коровьего молока и в качестве сывороточного белка содержат бета-лактоглобулин, известный как* ***сильный аллерген.*** *Именно реакция на это вещество обычно служит поводом перевода ребенка на соевую смесь.*

Аминокислоты

В женском молоке содержатся незаменимые аминокислоты, среди которых наиболее важными являются *цистеин* и *таурин,* так как их синтез в организме детей раннего возраста затруднен. Цистеин важен для малышей, родившихся преждевременно, а таурин необходим для созревания и развития центральной нервной системы и служит нейропередатчиком и нейромодулятором.

Углеводы

Основной углевод грудного молока – *лактоза* (молочный сахар) – обеспечивает до 40 % энергетических потребностей растущего организма малыша. Лактоза способствует усвоению кальция и железа, синтезу микробами кишечника витаминов групп В, К, стимулирует образование кишечных колоний Lactobacilus bifidus, угнетает рост кишечной палочки. Помимо лактозы, в грудном молоке есть небольшое количество *галактозы, фруктозы, олигосахара.*

Жиры

В грудном молоке жиры находятся в виде микроскопических шариков. В молозиве содержится 2 % жира, в зрелом молоке – до 4,5 %. Интересно, что в течение одного кормления жирность молока меняется. Если малыш дремлет, сосет грудь долго, то, вероятнее всего, в это время он получает «заднее» молоко, в котором концентрация жира в 4–5 раз выше, чем в «переднем». Поэтому не рекомендуется отрывать ребенка от груди до тех пор, пока он сам ее не отпустит. Исследования ВОЗ доказали, что дети сами регулируют свое энергетическое насыщение. *Жирные кислоты,* которые входят в состав грудного молока, необходимы для созревания нервной системы.

Иммунные факторы

Материнское молоко, с одной стороны, само обладает защитными свойствами, а с другой – стимулирует развитие собственной иммунной системы малыша. В организме матери постоянно вырабатываются антитела против бактерий и вирусов, которые попадают к ней в организм и, естественно, в молоко. Эти антитела защищают младенца от различных возбудителей заболеваний. В грудное молоко, кроме того, попадают фрагменты вирусов, стимулирующих чувствительность к ним детского организма, в результате чего происходит эффективная иммунизация. В связи с тем что материнское молоко содержит *иммунологические вещества,* груднички меньше болеют, а если и заболевают, то болезнь протекает легко, и они быстро выздоравливают. Кроме того, дети, находящиеся на грудном вскармливании, хорошо переносят прививки. Ни одна молочная смесь не содержит такие защитные факторы, как *иммуноглобулины, ферменты, фагоциты.*

Витамины и микроэлементы

В состав женского молока входят такие микроэлементы, как *кальций, калий, натрий, цинк, фосфор, магний, медь,* а также *витамины А, Е, D.*

В грудном молоке содержатся вспомогательные вещества, благодаря которым, например, *железо* женского молока

всасывается на 70 % (для сравнения: железо коровьего молока – на 30 %).

В молозиве и раннем («переднем») молоке большинство витаминов находится в большей концентрации, чем в зрелом и позднем («заднем») молоке. Поэтому помните, что перед кормлением не стоит сцеживать «переднее» молоко, богатое витаминами, иначе они не достанутся малышу, который так в них нуждается.

Преимущества грудного вскармливания для ребенка

Исследования показали, что *малыши, вскормленные грудью, растут более крепкими и развитыми.*

♥ Высасывание молока из груди – работа для малыша, в результате которой развиваются мышцы лица, укрепляются десны, что благотворно влияет на формирование и рост зубов. У детей-естественников правильно формируется прикус, они лучше произносят звуки, более четко говорят.

♥ Грудное вскармливание существенно снижает риск развития синдрома внезапной смерти ребенка.

♥ Дети, вскормленные грудью, реже подвержены легочным, ушным инфекциям и инфекциям мочевыводящих путей, развитию гастроэнтерита, возникновению аллергических заболеваний.

♥ Жир материнского молока хорошо усваивается организмом ребенка, это позволяет ему избегать лишнего веса. К тому же дети, вскормленные материнским молоком, практически не подвержены ожирению во взрослой жизни.

♥ Материнское молоко способствует развитию благоприятной флоры кишечника, что предупреждает нарушение функций пищеварительной системы. Оно прекрасно переваривается, поэтому у малышей, находящихся на грудном вскармливании, почти не бывает запоров. Этим чаще всего страдают дети-искусственники.

♥ Естественным вскармливанием можно защитить малыша от потницы и пеленочного дерматита, а также от заболеваний в более старшем возрасте (сахарного диабета, остеопороза, артроза, рассеянного склероза).

♥ Благодаря грудному вскармливанию у ребенка потом практически не отмечается аллергии, бронхиальной астмы, респираторных инфекций, отита, а в более позднем возрасте – хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

♥ Грудное вскармливание на 27 % снижает риск возникновения лейкоза у детей.

♥ Дети, вскармливаемые грудным молоком, начинают ходить и говорить в среднем на два месяца раньше, чем дети, находящиеся на искусственном вскармливании.

♥ Согласно исследованиям американских ученых, чем дольше мама кормит ребенка грудью, тем выше вероятность того, что он будет хорошо учиться в школе. Это связано с содержанием в грудном молоке жирных кислот, входящих в состав серого

вещества мозга и отвечающих за точную передачу нервных импульсов, а также способствующих развитию интеллекта у ребенка. Для того чтобы малыш получал эти полезные вещества вместе с молоком, кормящей маме следует соблюдать специальную диету, в которую входят морская рыба и зелень.

♥ Молоко матери помогает ребенку преодолеть биоритмологический и метеопатический стрессы. В будущем малыш, получавший грудное вскармливание, будет выгодно отличаться от своих сверстников-искусственников сравнительно более стабильной психикой и более высокими общей адаптивностью и стрессоустойчивостью.

♥ У детей, вскормленных грудью, в будущем, как правило, создаются крепкие семьи, а сами они более чутки и добрее искусственников.

♥ Мужская потенция и женская фертильность напрямую зависят от того, кормила ли женщина младенца грудью.

Польза грудного вскармливания для женщины

Кормление грудью также очень полезно и для самой женщины.

♥ Оно помогает ей восстановить здоровье после родов. Когда ребенок сосет грудь, мускулы стенок матки энергично сокращаются, что помогает ей вернуться к нормальным размерам и положению.

♥ Кормление одного ребенка на протяжении хотя бы трех месяцев уменьшает риск заболевания раком груди и раком яичников на 50 и 25 % соответственно. Грамотное грудное вскармливание – мощный фактор профилактики опухолевых процессов в молочной железе и яичниках. Во время вскармливания ребенка грудью у женщины уменьшаются и даже исчезают имевшиеся у нее в железах опухоли. Старайтесь кормить своих детей грудью по крайней мере несколько месяцев.

♥ В период грудного вскармливания у женщины повышается иммунитет. Обменные процессы в организме кормящей матери проходят более интенсивно. Вследствие этого ускоряются процессы выведения токсинов и обновления костей и тканей. Организм становится менее восприимчивым к возбудителям инфекций.

♥ Грудное вскармливание помогает маме восстановить свой добеременный вес. На протяжении девяти месяцев ожидания организм женщины делал запасы для последующего выкармливания ребенка. На ежедневную выработку молока он затрачивает около 600 ккал. Длительное кормление малыша естественным способом поможет кормящей маме вернуть прежнюю привлекательность.

♥ У кормящих мам, больных сахарным диабетом, уменьшается потребность в инсулине.

♥ Матери, кормящие грудью своих малышей, рассказывают, что они испытывают огромное удовольствие от близости ребенка, от сознания, что они дают своему крохе то, что никто другой в мире не сможет ему дать. Мать и ребенок взаимно счастливы от того, что нужны друг другу, и их любовь при этом крепнет.

Причины, по которым женщина не может кормить ребенка грудью

Непреодолимые затруднения или противопоказания к кормлению грудью встречаются у очень немногих женщин, среди которых, согласно медицинским показаниям, только 5 % не могут кормить грудью своего ребенка.

...

Ребенка не следует кормить грудью:

• при наличии у матери таких тяжелых заболеваний, как патология почек с почечной недостаточностью; врожденные и приобретенные пороки сердца; миокардиты с сердечно-сосудистой недостаточностью; заболевания крови; тиреотоксикоз; злокачественные опухоли;

• при острых психоэмоциональных нарушениях (психических травмах);

• при гнойном мастите;

• при инфекционных болезнях, способных передаваться ребенку с грудным молоком, например ВИЧ-инфекция, лимфоцитарный лейкоз.

После родов молоко появляется у всех без исключения женщин. У некоторых первое молоко (молозиво) выделяется уже на последних месяцах беременности, у других появляется только на 5—6-й день после родов. Все зависит от гормонального статуса женщины и состояния ее сосков. И хотя молозиво появляется у всех женщин, только 50–60 % из них, например в России, кормят своих детей грудью в течение полугода.

Обычно женщины рано прекращают кормление грудью, столкнувшись с различными проблемами, большинство из которых вполне разрешимы (см. раздел «Грудное вскармливание. Трудности, связанные с кормлением грудью» на с. 30). К ним

относятся недостаточная выработка молока, плоские или втянутые соски, трещины сосков, застой молока и др.

Появление первого грудного молока – молозива

При прохождении через родовые пути ребенок затрачивает очень много энергии, которую ему необходимо восполнить. Поэтому природа позаботилась о рациональном питании малыша. В конце беременности и в первые несколько дней после родов молочные железы вырабатывают *молозиво,* которое представляет собой желтую или серо-желтую клейкую густую жидкость.

Молозиво отличается от зрелого молока более высоким содержанием *белка, ретинола* и *каротина, кислоты аскорбиновой, витаминов А* и В. Благодаря молозиву уже в первые дни жизни ребенок получает большое количество биологически ценных и высококалорийных питательных веществ. В течение 30 минут после родов необходимо приложить младенца к груди, так как молозиво, которое образуется сразу после рождения малыша, содержит самые высокие концентрации *антител,* защищающих ребенка от вредных микробов, с которыми ему приходится сталкиваться сразу после рождения. Кроме того, *молозиво обладает слабительным свойством,* и это помогает кишечнику освободиться от первородного кала – мекония. Если в первую неделю жизни малыша подгузник приходится менять практически после каждого кормления, это является знаком того, что кроха получает драгоценные капли молозива.

Как появляется молоко? Со 2—3-х суток после родов наблюдается резкое увеличение количества молока в груди. При этом молочные железы увеличиваются, твердеют и становятся болезненными. Иногда боли отдают в подмышечную область, где прощупываются узелки – набухшие дольки молочных желез.

...

Чтобы избежать сильного нагрубания молочных желез, женщине рекомендуется с третьего дня после родов ограничить прием жидкости до 800 мл в сутки и стараться чаще кормить ребенка.

Уже через 1–2 дня при налаживании грудного вскармливания по требованию, правильном прикладывании (ребенок должен

захватывать сосок и околососковую пигментацию) нагрубание постепенно исчезает.

Количество выделяемого молозива составляет примерно от 10 до 100 мл в день. В первое прикладывание к груди малыш высасывает около 2 мл молозива, но этого вполне достаточно для только что родившегося человечка. Небольшое количество молозива в первые дни после родов компенсируется его повышенной питательной и энергетической ценностью. Так, в молозиве в 2,5–3 раза больше белка, чем в зрелом молоке.

Необходимо отметить, что искусственного эквивалента молозиву не существует.

Превращения молока (переходное и зрелое)

С 4—5-го дня после родов в молочных железах начинает вырабатываться *переходное молоко,* в котором, по сравнению с молозивом, содержится меньше белков, но больше сахара и жира.

Со 2—3-й недели после родов переходное молоко превращается в *зрелое,* представляющее собой эмульсию мельчайших капелек жира, находящихся в сыворотке. Состав его следующий: вода – 87 %, белок – 1,5 %, жир – 4 %, углеводы (молочный сахар) – около 7 %, а также соли, витамины, ферменты, антитела.

Кормления длятся не менее 20 минут. То, что малыш готов постоянно находиться у маминой груди, тоже предусмотрено природой. В начале кормления малыш получает «переднее» молоко и только в конце кормления – «заднее», которое богато ценными питательными веществами. И далеко не каждый малыш добирается до «заднего» молока: кто-то лениво сосет, кто-то засыпает, да и мама может устать и прекратить кормление. Проверить, достается ли «заднее» молоко крохе, просто. Если ваш малыш часто мочит подгузник (до 12 раз в день), то он – любитель «переднего» молока. Часто какает – значит, получает максимальное количество питательных веществ из «заднего» молока.

Как часто надо кормить ребенка грудью

...

Основные принципы успешного грудного вскармливания, сформулированные ВОЗ:

• давайте ребенку грудь так часто и так надолго, как он хочет;

• важно сосание груди в правильном положении, при правильном захвате ареолы;

• не предлагайте малышу для сосания пустышки, бутылочки;

• ночью предлагайте младенцу грудь при первом признаке беспокойства (не менее трех раз за ночь);

• вводите прикорм после шести месяцев.

Кормление по требованию

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) призывает предлагать младенцу грудь так часто, как он просит.

Сейчас, к счастью для детей, многие мамы возвращаются к данному природой и проверенному эволюцией способу организации кормления – по требованию малыша. Более точное название – кормление, ориентированное на потребности ребенка, которые разделяют на *физиологические* и *психические:* потребность в физическом контакте с матерью, в тепле, сытости, комфорте, безопасности, в непрестанной заботе и любви, глубоком эмоциональном контакте с мамой, необходимость в разнообразии ощущений и впечатлений.

Предлагайте ребенку грудь при первых признаках беспокойства, не ждите его требовательного плача. Новорожденный проявляет желание получить мамино молочко, широко открывая ротик, крутя головой в поисках соска, покряхтывая, похныкивая, пытаясь сосать кулачок или краешек одежды. Ребенок постарше уже может выразить свое желание

жестами, движениями, междометиями, словами.

Суточная потребность в грудном молоке в первые два месяца жизни ребенка составляет приблизительно 1/5 его массы тела. Не бойтесь перекормить малыша: дети никогда не высасывают из груди больше, чем нужно. А частая потребность в еде объясняется тем, что ребенок еще слишком мал и не умеет запасаться пищей на долгое время.

Бесспорно, удовлетворение сосательного рефлекса для новорожденного малыша – одна из самых важных задач. Редкая современная мама не поддается искушению купить для своего ненаглядного крохи несколько ярких сосок или забавных бутылочек. Но все-таки прислушайтесь к мнению опытных консультантов по грудному вскармливанию, которые утверждают: в идеале единственным объектом для сосания крохи должна быть мамина грудь.

У вас может создаться впечатление, что при кормлении по требованию вы не сможете заниматься ничем иным. На самом деле это не так. Просто у вас после рождения малыша началась другая жизнь.

Ребенок находится при маме, а не мама при ребенке!

Постарайтесь разумно организовать свой быт. И в первые месяцы, конечно, очень важна помощь близких.

Чем меньше ребенок, тем чаще он просит грудь. Это может случиться даже через 10–15 минут после предыдущего кормления! Дело в том, что желудочно-кишечный тракт новорожденного малыша рассчитан на круглосуточное поступление грудного молока. Сам желудок практически все время «отдыхает» и не принимает участия в переваривании молока. Этим занимается кишечник.

В 6–8 недель по состоянию подгузника можно определить наступление *лактационного криза:* уменьшение выработки молока. Малыш становится беспокойным, иногда плачет во время кормления, количество использованных подгузников сокращается. Это происходит потому, что мамин организм не успевает перестроиться, чтобы соответствовать возрастающим потребностям ребенка. Но не стоит беспокоиться. Нужно просто чаще прикладывать малыша к груди, увеличить собственный рацион и объем жидкости. Лактационный криз может свидетельствовать о вашем общем переутомлении. Старайтесь побольше отдыхать и спать. Для малыша же лактационные кризы не представляют опасности.

Кормление по расписанию

При умеренном количестве грудного молока у матери кормление новорожденного по требованию вполне допустимо в

первые месяцы жизни. После этого одни дети сами «устанавливают» себе рациональный режим питания – через 2,5–3 часа. Другие же малыши начинают переедать, возбуждаться, утомлять маму. Помимо этого, постоянное сосание также может неблагоприятно сказаться на процессе пищеварения, так как пищеварительные ферменты не будут успевать выделяться в необходимом объеме, и молоко, постоянно поступающее в желудок, останется непереваренным, а значит, будет подвергаться брожению. Продукты брожения, как известно, усиливают газообразование и, соответственно, боль в животе, срыгивания.

Поэтому таким малышам необходим относительно строгий режим кормления.

...

Обычный режим кормления малыша грудью:

• до трех месяцев: до 20 прикладываний к груди в сутки;

• 3 месяца: 5 грудных кормлений в день плюс ночные (через каждые 2–4 часа);

• 4–5 месяцев: 4–5 грудных кормлений в сутки;

• 6месяцев: 3 грудных кормления в сутки (рано утром, один раз в течение дня и перед сном);

• 9 месяцев: 2 грудных кормления в сутки (рано утром и перед сном);

• 11–12 месяцев: грудное кормление только перед сном.

Ночные кормления

По правилам свободного кормления делать ночной перерыв (с полуночи до 6 утра) не обязательно. Хотя некоторым мамам везет: ребенок с рождения выдерживает 5—6-часовой перерыв. Чаще малыш все же просыпается ночью по нескольку раз, чтобы перекусить. И в этом случае вам придется идти ему на уступки. Только после того, как ребенку исполнится три месяца, можно попытаться увеличить ночной интервал.

Некоторые врачи не рекомендуют кормить ребенка ночью, так как считается, что в это время суток его желудок должен отдыхать. Для того чтобы отучить малышей от ночных

кормлений, некоторые мамы дают им водичку или просто качают на руках до тех пор, пока уставшие от плача крохи не засыпают. Некоторые даже считают правильным вообще не подходить к ребенку, решив, что если он плачет, то рано или поздно утомится и все равно заснет, а в следующую ночь будет плакать уже не полчаса, а 15 минут и через недельку-другую научится засыпать без плача. Однако у младенца потребность находиться рядом с матерью (особенно ночью) очень высока. Присутствие мамы для него является гарантией того, что он в безопасности, что все хорошо и что его всегда приласкают, успокоят и защитят.

Режим питания маленьких детей отличается от режима взрослых. Малыши просят есть тогда, когда им надо пополнить запасы энергии в организме. При этом они ориентируются на свои потребности, а не на время суток. Некоторые дети могут получать за ночь все суточное количество молока.

Кроме того, врачи установили, что ночью выработка пролактина (основного гормона, стимулирующего лактацию) значительно выше, чем днем, поэтому ночные кормления – прекрасное средство поддержания лактации, и ночью ребенка следует кормить столько, сколько он захочет. К тому же это самый легкий способ успокоить его ночью и уложить спать.

Некоторые малыши иногда самостоятельно отказываются от ночных кормлений, но потом после 5—6-го месяца снова начинают просить грудь по ночам. Это может быть связано с тем, что ребенок растет, начинает активно двигаться, приобретает новые навыки, а для этого нужна энергия. Разумнее в такой ситуации снова вернуться к ночным кормлениям. Конечно, кормить грудью по ночам непросто, и для этого нужно прикладывать определенные усилия. Но здоровье малыша стоит того.

Многие мамы предпочитают на ночь брать кроху к себе в постель. Правильно ли так поступать? На этот счет нет единого мнения.

Конечно, маме удобнее, когда малыш находится рядом или близко от нее. Можно покормить его, как только малыш попросит грудь, и продолжать спать. Однако мама находится в полудреме, и все-таки существует риск придавить или, как говорили раньше на Руси, «приспать» малыша. Есть мнение, что мать, зная, что рядом находится ее «сокровище», спит очень чутко, и поэтому трагедии просто не может быть, но в таком случае она полноценно не отдыхает, не расслабляется полностью, так как в ее головном мозге образуется «сторожевой очаг», который контролирует все движения во время сна, чтобы она случайно не повредила ребенка. А после напряженного дня, заполненного

заботами о младенце, ей очень важно иметь возможность отдыхать ночью.

И все-таки маленькому ребенку находиться ночью в одной кровати с родителями не безопасно, так как они могут быть нездоровы.

К тому же взрослая кровать не отвечает требованиям, обязательным для кроватки малыша.

Грудной ребенок не нуждается в подушке. «Тяжелые» взрослые одеяла неудобны для малыша и могут вызвать у него перегрев тела. Детскую кроватку нужно часто мыть и дезинфицировать, а кровать взрослых для этого не приспособлена.

Кроме пользы или необходимости для ребенка спать отдельно, родители также имеют право на свою личную жизнь, свое личное пространство. Ведь для счастья ребенку важнее счастливые родители, которые находят время для себя и друг для друга, чем вечно недовольные собой и партнером, не уделяющие друг другу времени, жертвующие собой и своим личным пространством якобы для нужд ребенка мама и папа. Лучше, укачав малыша, положить его в отдельную кроватку, в его собственное уютное гнездышко, и брать его оттуда для того, чтобы покормить.

Комфорт мамы и ребенка во время кормления

Важно, чтобы во время кормления и мама, и малыш чувствовали себя удобно.

Комфорт мамы во время кормления является одним из важных моментов сохранения лактации. Если маме удобно, она может расслабиться, и сам процесс кормления будет для нее приятным отдыхом, от которого ей не захочется отказываться.

Вы можете использовать для кормления своего малыша множество самых разных удобных и практичных положений.

В первые месяцы жизни ребенка постарайтесь в течение суток хотя бы по одному разу покормить его в каждом из трех положений: сидя, лежа, стоя. Это поможет равномерному опорожнению всех долей молочной железы. А если молочная долька регулярно полностью опорожняется, то и молоко приходит в нее регулярно и в полном объеме.

Обустройте для себя «мамин уголок», где вам должно быть спокойно и уютно. И тогда кормление малыша грудью принесет вам удовольствие.

Присмотрите в доме самое тихое место, где вас не будут беспокоить. Это может быть совсем маленький уголок, который найдется даже в самой маленькой квартире. Передвиньте туда кресло, в котором вы обычно отдыхаете. Или приобретите специальное кресло-качалку с высокими подлокотниками. Приготовьте также скамеечку для ног и разные подушечки, которые раньше называли думочками. Они помогут вам ловко поддерживать малыша у груди в правильном положении и при этом не перенапрягать руки и спину.

Вы также можете прекрасно устроиться на стуле со спинкой. Положите подушку на колени, чтобы ребенок во время кормления был повыше. Подушка примет на себя вес малыша. Наклоняясь вперед, не горбите спину.

Если вы сидите на кровати, подложите под спину несколько подушек, чтобы было, на что опереться.

Удобная поза – сидя, скрестив ноги на кровати или на полу, особенно если опираться на что-нибудь спиной. Убедитесь, что у ребенка свободна рука, которую он сможет положить вам на грудь. Держите ребенка так, чтобы голова у него была выше живота.

Некоторые матери предпочитают кормить сидя, а другим удобнее это делать лежа в кровати. После того как женщина

окончательно привыкнет кормить грудью, она может даже уснуть во время кормления, особенно ночью или рано утром, когда ей, естественно, хочется спать.

...

Если вы уснете, то рискуете задушить ребенка! Даже если вы обычно кормите его лежа, то в часы, когда вам хочется спать, лучше кормить сидя.

Устройтесь поудобнее: кормление может растянуться почти на час, а иногда и дольше. Дело в том, что многие малыши примерно первые 40 дней (время адаптации) предпочитают проводить у мамы на руках как можно больше времени, чтобы слышать привычные звуки ее дыхания и сердцебиения, чувствовать тепло и защиту. Не всегда удается переложить ребенка в кроватку тогда, когда он заснет, так как малыш мгновенно просыпается и плачем показывает свое недовольство из-за перемещения. Поэтому приходится держать его на руках подольше.

Рядом с креслом поставьте маленький столик. Пусть на нем постоянно будут негазированная минеральная вода, зеленый чай, тарелочка с сухофруктами на случай, если вам захочется перекусить или попить во время кормления.

Ваше настроение влияет на поступление грудного молока. Беспокойство и внутренняя скованность сдерживают его выход. Поэтому постарайтесь забыть обо всех неприятностях перед тем, как начнете кормить ребенка. Расслабьтесь и успокойтесь. Если у вас будет напряжена спина, лицо озабочено, а все тело зажато, то молоко будет течь с большим трудом.

Снять зажимы, «отпустить» молоко очень помогают картинки с водопадами, фонтанами и водными потоками. Можно повесить на стену покупные постеры, а также можно нарисовать их самим. Отличная идея – поставить рядом с собой домашний фонтанчик. Его журчащие струйки помогут вашему подсознанию настроиться на струящийся лад, и молоко «за компанию» начнет течь намного веселее.

В помещении, где кормят малыша, лучше не пользоваться аромалампами или освежителями воздуха, так как нежный, едва уловимый запах грудного ребенка стимулирует активную выработку гормонов, ответственных за лактацию. Эти гормоны

вызывают у мамы особое состояние умиротворенности, настраивают на позитивный лад.

Малыша лучше кормить голеньким, в одном подгузнике, а чтобы ему было тепло, можно прикрыть его одеялом. Когда мама и ребенок соприкасаются кожей, кроха чувствует себя спокойнее, а у мамы вырабатывается больше молока. Обнажите грудь настолько, чтобы он смог почувствовать тепло вашего тела.

Положение для кормления должно соответствовать нескольким общим требованиям.

♥ Важно предоставить ребенку возможность сосать в правильном захвате. Если вы попытаетесь кормить малыша так, как кормят из бутылочки (в положении полулежа у вас на руках животиком кверху), то осуществить правильное прикладывание к груди вряд ли получится.

♥ Туловище и лицо малыша должны располагаться в одной плоскости, повернутой к груди. Ситуация, когда голова ребенка повернута в сторону мамы, но не соответствует общему положению тела, не подходит для продуктивного опорожнения груди. При таком положении вещей малыш должен каким-то чудом ухитриться найти грудь мамы, расположенную сбоку от него.

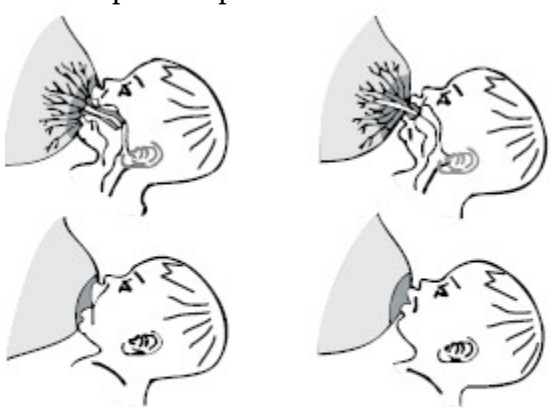
♥ Ручки и ножки подобраны, не болтаются и не выпадают из рук мамы. Весь малыш как бы сгруппирован либо за счет маминых объятий, либо с помощью пеленки или слинга.

Правильное прикладывание ребенка к груди

Правильное прикладывание защищает соски от травм, а эффект качественного опорожнения молочной железы является профилактикой застоев молока и маститов.

Чтобы грудное вскармливание было успешным, важно правильно прикладывать малыша к груди.

Ребенок должен взять в рот весь околососковый кружок (ареолу). Радиус захвата ареолы – 2–3 см от основания соска. Если малыш возьмет в рот только сосок, он не сможет высосать и каплю молока. Молоко образуется в дольках железы, расположенных по всей молочной железе, и поступает в молочные протоки, открывающиеся в области соска. В соске находится несколько отверстий. Когда ребенок правильно сосет, почти весь околососковый кружок находится у него во рту. Нажимая на него деснами, он выталкивает молоко из молочных протоков через сосок к себе в рот. Функция языка сосущего ребенка – удержать околососковый кружок во рту и отправлять молоко изо рта в горло.



Правильное прикладывание

Неправильное прикладывание

Младенец обладает врожденным рефлексом, помогающим ему находить материнскую грудь. Поднесите головку ребенка к груди, снизу от соска. Если кроха не повернется к вам, слегка сожмите основание ареолы и выдавите несколько капель молока. Затем прикоснитесь соском к губам ребенка, чтобы он открыл рот. Помогите малышу взять весь околососковый кружок, сжимая его между большим и указательным пальцами. Если ребенок все равно возьмет только сосок и начнет его жевать, малыша нужно

немедленно остановить, так как он может повредить сосок. Для этого нажмите пальцем на подбородок ребенка. Он раскроет рот и прекратит сосание. Не следует также выдергивать сосок изо рта ребенка. Так тоже можно повредить сосок. Попытайтесь заново вставить околососковый кружок в рот ребенка. Необходимо следить за тем, чтобы кроха правильно захватывал сосок материнской груди и сосал, не заглатывая вместе с пищей воздух. Забрав грудь, малыш «доит», а не просто сосет. Он ритмично сжимает грудь деснами, надавливая на резервуары с молоком, которые находятся у основания ареолы.

...

Определить, правильно ли вы приложили ребенка, можно по следующим признакам:

• отсутствует болезненность груди у мамы;

• в момент сосания ареола практически не видна, губы младенца вывернуты наружу, что обеспечивает герметичность прикладывания и непопадание воздуха в его желудок, подбородок прижат к груди, а щечки и носик касаются ее;

• челюсти ребенка широко открыты, а рот «работает» вовсю. Если виски и ушки малыша двигаются, значит, челюстные мышцы активно работают и ребенок сосет как надо.

Если ребенок начнет просто сосать, вам станет больно, а молоко не будет вытекать. При внезапной острой боли сделайте глубокий вдох и постарайтесь расслабиться. Ласково разговаривайте с малышом во время кормления. Ему это необходимо.

Длительность прикладывания ребенка к груди

При естественном грудном вскармливании длительность прикладывания малыша к груди может варьироваться от нескольких секунд до часа в зависимости от задачи, которая стоит перед ребенком в тот или иной момент.

♥ *Короткие прикладывания* связаны с чувством жажды, необходимостью добыть энергию, потребностью обеспечить нормальную работу нервной системы при перегрузках (на прогулке, при стрессовой ситуации, боли и испуге) и поддержать уровень глюкозы в крови, необходимый для полноценной деятельности головного мозга.

♥ *Долгие прикладывания* (10 минут и дольше) помогают малышу решить задачи роста и прибавки в весе, роста головного мозга и развития желудочно-кишечного тракта, нормализуют процессы пищеварения и обеспечивают формирование иммунитета.

Малыши могут долго сосать первые недели, при засыпании, при заболевании, прорезывании зубов, при наличии психологического дискомфорта.

Вам следует набраться терпения. Не забирайте грудь раньше, чем младенец сам ее выпустит, иначе он рискует недополучить что-нибудь важное из вашего молока, а грудь недополучит «запрос» на выработку новой порции драгоценного питания. Если малыш наелся, он прекращает сосать. Каждому ребенку на это требуется разное количество времени: кто-то управляется за 5 минут, а кому-то нужно 30 минут. Однако это вовсе не означает, что малыш, который сосал в три раза дольше, съел втрое больше. Скорее всего, он получил столько же, сколько и более шустрый малыш.

Когда молоко кончится, грудь станет меньше и тоньше. Дайте малышу отрыгнуть (для этого подержите его немного в вертикальном положении) и, если вам кажется, что ребенок не наелся, дайте ему другую грудь. Возможно, он не откажется.

Во время кормления малыш будет часто прерываться и просто посасывать. Если это длится несколько минут, отнимите его от груди. Не тяните сосок изо рта – это больно. Чтобы прервать сосание, подведите палец между ареолой и нижней губой ребенка. Но, как правило, насытившись, малыш тут же уснет прямо у вас на руках и выпустит сосок изо рта.

После кормления

После кормления ребенка очень важно подержать в вертикальном положении некоторое время, пока из его желудка не выйдут остатки воздуха, попавшего в процесс кормления.

Еще один важный момент: после кормления малыша надо выкладывать только на бок, причем *правый*. Это предотвратит попадание молока в дыхательные пути, если ребенок все же срыгнет, и, кроме того, в этом положении легче происходит эвакуация пищи из желудка дальше в кишечник. Не кладите младенца после кормления на левый бок (очень крупная у грудничков печень будет давить на переполненный желудок) во избежание беспокойства, отрыжки и рвоты.

Сцеживание молока

Если вы организовали кормление малыша «по требованию», у вас нет необходимости в регулярных сцеживаниях. Молочная железа, реагируя на запросы и требования ребенка, производит столько молока, сколько ему нужно. Частые сосания при правильном захвате груди застрахуют от застоев, возникающих при кормлении по режимной схеме, когда каждая грудь «простаивает» по 6–8 часов, ожидая своей очереди.

Если молоко прибывает слишком быстро и грудь сильно набухает, лучше сцеживать молоко после каждого кормления, чтобы предотвратить многие неприятности. Когда малыш подрастет, он станет высасывать больше молока, и все наладится. Это случится примерно к 5—6-му месяцу.

Кроме того, вам придется сцеживаться, если вы разлучаетесь с крохой или работаете вне дома.

Научившись сцеживать молоко, вы будете меньше зависеть от расписания кормлений. Молоко можно заморозить и хранить в холодильнике в бутылочке – тогда в ваше отсутствие кто-нибудь другой сможет накормить малыша.

...

♥ *Сбор молока в бутылочку (или какую-нибудь другую емкость) должен производиться в условиях строжайшей гигиены!*

♥ *Молоко следует хранить в холодильнике не дольше 24 часов!*

Ручное сцеживание

Сцеживать молоко можно обеими руками или молокоотсосом. По сравнению со сцеживанием с помощью молокоотсоса ручное сцеживание – более простая и безболезненная процедура.

Подготовка к сцеживанию

♥ Заранее простерилизуйте посуду, с помощью которой вы будете собирать и в которой вы будете хранить сцеженное грудное молоко. Это может быть большая глубокая миска или бутылочка, соска и пластмассовая воронка.

♥ Вымойте руки с мылом.

♥ Для того чтобы приток молока был сильнее, примите

теплый душ или приложите к груди теплую ткань.

Техника сцеживания

♥ Одной рукой поддерживайте грудь, а другой массируйте ее сверху вниз всей кистью в течение нескольких секунд. После этого делайте круговые движения сверху и снизу. Сделайте не менее 10 кругов. Теперь несколько раз проведите кончиками пальцев по направлению к соску. Не давите на грудь!

♥ Мягко надавите указательным и большим пальцами на область вокруг ареолы. Сдавите ареолу указательным и большим пальцами, немного вытягивая грудь вперед, и из соска потечет молоко.

♥ Затем проделайте всю процедуру с другой грудью. Сцеживайте молоко, пока оно не кончится. Весь процесс займет у вас 10–25 минут.

♥ После сцеживания вытрите грудь насухо, смажьте соски облепиховым маслом и положите в бюстгальтер прокладки или маленькие салфетки из мягкой хлопчатобумажной ткани.

Теперь осталось перелить молоко в бутылочку (емкость), закрыть ее и поставить в холодильник.

Сцеживание с помощью молокоотсоса

В настоящее время можно найти разные модели молокоотсосов. Учитывая все плюсы и минусы, приобретите тот, который является для вас наиболее подходящим.

Молокоотсос с резиновой грушей сцеживает молоко при каждом сдавливании груши. Этот молокоотсос недорог, однако и неэффективен, его трудно мыть и неудобно использовать. Кроме того, при регулярном сцеживании (особенно в первые дни) он может вызвать появление трещин на сосках.

Стеклянный вакуумный молокоотсос эффективен не более, чем молокоотсос с грушей. Но он имеет одно преимущество – для сцеживания требуется только одна рука. Однако для работы с ним нужны достаточно большая сноровка и сила.

Молокоотсос шприцевого типа состоит из двух цилиндров, один из которых вложен внутрь другого. Внутренний цилиндр молокоотсоса прикладывается к соску, а внешний перемещается вперед-назад, создавая вакуум и всасывая молоко. Этот молокоотсос наиболее популярен, поскольку он достаточно прост в обращении, его легко мыть, он небольшого размера и подходит

в качестве бутылочки для кормления. В некоторых моделях разряжающее давление молокоотсоса можно регулировать, приводя его в близкое соответствие с сосущими усилиями ребенка, что делает сцеживание более легким.

Молокоотсосы на батарейках сочетают портативность с эффективной работой. Однако они менее мощные, чем электрические. Помимо этого, используя такой молокоотсос, вам придется часто менять батарейки.

Электрические молокоотсосы отличаются мощностью и эффективностью, просты в использовании и оставляют руки матери свободными для кормления малыша из другой груди. Они обычно очень дорого стоят, но если время для вас важный фактор, то, возможно, есть смысл потратиться на подобную модель.

За исключением тех случаев, когда у вас не будет поблизости розетки для включения в сеть, электрические молокоотсосы наиболее эффективны и в большей степени воспроизводят сосательные движения ребенка.

Хранение сцеженного молока

Обычно свежее грудное молоко имеет нежный, слегка сладковатый запах. Часто после охлаждения в морозильной камере или уже после его размораживания молоко может отдавать мылом, и ребенок отказывается его пить.

Это связано с процессом расщепления (гидролиза) и окисления жиров (прогорканием) грудного молока, который происходит под воздействием кислорода и фермента липазы, расщепляющего жиры.

Для того чтобы исключить расщепление жиров липазой, используют *нежную пастеризацию:* нагревают молоко до 56 ˚С, после этого его замораживают.

Где хранить сцеженное молоко? Родителям, которые стремятся идти в ногу со временем и используют современную продукцию для кормящих мам, уже полюбились *специальные пакеты для сбора* молока. Они имеют устойчивое дно, а также специальную застежку-молнию, которая позволяет легко закрывать пакет и делает его герметичным.

Для снижения воздействия кислорода на жиры сцеженного молока рекомендуется максимальное удаление воздуха из емкости, где хранится молоко, поэтому большие емкости (контейнеры, бутылочки) лучше использовать для недлительного хранения больших порций молока, достаточных для одного кормления. Небольшие же порции лучше хранить в специальных пакетах. При этом нужно стараться удалять из них воздух.

Сцеженное молоко хранится:

• при +15 ˚С – 24 часа;
• при +19 ˚С – 10 часов;
• при +25 ˚С – 4 часа;
• в холодильнике при +4 ˚С – 8 часов;
• в морозилке с общей дверцей – 2 недели;
• в морозилке с отдельной дверцей – 3 месяца;
• в отдельной морозилке при -19 ˚С – полгода и более.

Эти сроки могут быть выдержаны при условии, что молоко собиралось чисто вымытыми руками, с использованием предварительно простерилизованного молокоотсоса, в стерильную емкость (бутылочку, специальный пакет). К тому же нужно быть уверенной в исправности холодильника, в котором будет храниться молоко.

...

Не следует смешивать разные порции молока!

Питание кормящей матери

Продукты, которые следует включить в рацион

Кормящая мама в идеале должна ежедневно получать полноценное сбалансированное (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и микроэлементы) и калорийное (на 400–600 ккал в сутки больше, чем обычно) питание.

Старайтесь следовать всем предложенным далее советам.

♥ Покупайте продукты, прошедшие наименьшую технологическую обработку.

♥ Употребляйте пищу в соответствии с сезонами.

♥ Никогда не ешьте в спешке, не понимая, что вы жуете.

♥ Сократите потребление животного жира с пищей.

♥ Потребляйте *жидкость* в таком количестве, чтобы не образовывалось избытка молока, так как это может привести к его застою – лактостазу. В качестве напитков для кормящей мамы подойдут бутилированная или кипяченая вода, некрепкий зеленый и черный чай (листовой, не в пакетиках), клюквенный морс, компот из сухофруктов без сахара, настой шиповника, кисломолочные напитки – кефир, ряженка.

♥ Включите в свой рацион побольше *естественных продуктов,* богатых витаминами (свежие овощи, зелень, фрукты, соки, проросшие зерна, различные растительные масла, живые йогурты, морскую капусту, рыбу и при отсутствии аллергии – немного морепродуктов).

♥ Используйте вместо поваренной соли натуральный соевый соус или морскую соль в умеренном количестве.

♥ Кормящая мама должна кушать и *мясо* (лучше отварную телятину) по 100 г (не более, иначе малыш будет страдать запорами и бессонницей) ежедневно.

♥ Обязательны в ее рационе также *молочные продукты,* особенно творог и лучше низкой жирности.

♥ *Жиры нужно ограничивать,* в основном за счет животных. Немного топленого и сливочного масел (до 30 г в день), чуть свиного шпига и в достатке самых разных растительных масел: оливкового, кунжутного, кукурузного, подсолнечного, соевого, льняного.

♥ Вместо домашней выпечки и дрожжевого хлеба употребляйте цельнозерновой хлеб и хлеб с отрубями, ржаные булочки с кунжутом, тмином. Полезны каши из цельного зерна, только варите их на воде, а молоко или немного 10 %-ных сливок добавляйте уже в тарелку.

♥ Не ешьте хлеб с мясом. К мясным блюдам хороши овощи и зелень.

♥ Ананасы и яблоки, имбирный корень и зелень укропа помогают при переваривании пищи.

♥ Вместо кондитерских изделий (шоколад, конфеты, торты и пирожные) лакомьтесь понемногу самыми различными *сухофруктами* (чернослив, курага, изюм, финики, инжир, сушеные яблоки, груша, вишни, но не цукаты!), а лучше кушайте понемногу самые разные свежие ягоды, которые можно украсить взбитыми сливками.

♥ Вместо белого рафинированного сахара используйте *сахар коричневый,* неочищенный, или *фруктозу.*

♥ Распределите эти продукты на *три основных приема пищи,* а также дневной и вечерний полдники.

♥ Вместо жирных бульонов каждый день съедайте *витаминный супчик.* Приготовить его легко. Очищенные сырые овощи: морковь, свеклу, капусту натрите на крупной терке, уложите в кастрюльку и залейте кипятком. Накройте крышкой, укутайте потеплее и оставьте настаиваться в течение 4–6 часов. Готовый супчик заправьте сметаной. Можете не съедать овощи, но выпейте настой.

♥ Многие кормящие грудью мамы не употребляют *чеснок* в пищу из-за сильного запаха и боязни, что ребенок не возьмет грудь. Некоторые целители считают это ошибкой. По их наблюдениям, чем больше мама ест чеснок, тем активнее сосет и больше высасывает молока ее малыш. И тем дольше он не отказывается от груди. А чтобы запах чеснока не докучал вам и окружающим, достаточно вынимать из чесночной дольки «сердечко», а после употребления чеснока пожевать зелень петрушки.

Продукты, не рекомендованные к употреблению

♥ *Зеленый горошек* и *капуста* могут вызвать **повышенное газообразование в кишечнике.**

♥ *Шоколад, сладости, пирожные с кремом, мед, апельсины* могут **вызвать аллергию** у малыша.

♥ *Лук-порей, чеснок, спаржа, капуста, сельдерей, сладкий перец* способны **испортить вкус молока,** и малышу это может не понравиться.

♥ Избыток *апельсинов, грейпфрутов, вишен, слив* и *винограда* может **вызвать понос** у крохи.

♥ *Кофе* и *крепкий чай* могут вызвать у ребенка **колики, излишнюю возбудимость, плач** и **затрудненное дыхание.** Остерегайтесь также кофеина в напитках и лекарствах, в шоколаде.

♥ Откажитесь от *экзотических фруктов* и *орехов,* которые могут **вызвать аллергию.**

♥ **Исключите** из своего рациона все *жирные, копченые, консервированные, жареные* продукты и полуфабрикаты.

♥ **Избегайте** *рафинированной, приправленной, химизированной, замороженной, подкрашенной пищи.*

♥ **Опасайтесь** *продуктов с большим содержанием пищевых добавок (консервантов, красителей и ароматизаторов), в пластиковых упаковках и бутылках.*

…

Запрещается *употреблять алкоголь, так как он оказывает токсическое действие на ребенка. Около 10 % принятого матерью алкоголя в неизмененном виде поступает в молоко и может привести младенца в состояние заторможенности, вызвать у него двигательные нарушения, изменить ритм «сон – бодрствование». Регулярное употребление спиртных напитков кормящей матерью приводит к задержке умственного и физического развития ребенка. Если вы позволили себе больше 100 мл сухого вина, сцедите молоко и воздержитесь от грудного вскармливания в течение нескольких часов (из расчета 2 часа на каждые 10 г абсолютного спирта).*

Трудности, связанные с кормлением грудью

Особая форма сосков груди матери

Особая форма сосков груди матери может быть одной из причин, приводящей к раннему прекращению кормления грудью. Грудь с *плоскими* или *втянутыми сосками* ребенку сложнее захватить и удерживать во рту во время сосания. Поэтому маме придется проявить терпение. Надо настойчиво вкладывать грудь в рот малышу и следить, чтобы он захватывал весь околососковый кружок. Во время кормления поддерживайте грудь, облегчая малышу сосание.

Любой ребенок отлично обучается сосать даже самую неудобную, с нашей точки зрения, грудь. Сосок в процессе сосания адаптируется, вытягивается и принимает более удобную форму за 3–4 недели. Существенную помощь вам смогут оказать устройства для вытягивания соска. Их еще называют *формирователи соска.* Они надеваются после кормления, когда сосок стараниями малыша вытянут, и носят до следующего прикладывания. Если же сосок не удается вытянуть, то в таких случаях кормление осуществляется через специальные накладки для сосков. Они имеют анатомическую форму, что облегчает ребенку процесс сосания.

...

Если у вас втянутые или плоские соски, важно, чтобы до кормления

грудью малыш не получил соску или пустышку. Иначе он сразу поймет, что их сосать проще, и может отказаться от груди.

Трещины сосков

Основной причиной появления трещин на сосках является **неправильное прикладывание** ребенка к груди, когда младенец захватывает только сосок, а не всю ареолу. Такой захват может быть очень болезненным для матери – и это главный сигнал опасности.

…

Кормление ребенка не должно причинять боль!

Самое надежное средство профилактики и лечения трещин – аккуратное соблюдение всех правил гигиены. В комплексе с гигиеническими процедурами можно посоветовать использовать одноразовые *прокладки для груди.* Они очень удобны, имеют анатомическую форму, хорошо впитывают молоко и предотвращают раздражение сосков.

Для того чтобы *избежать воспаления или трещин сосков,* следует:

• не допускать нагрубания молочных желез;

• до приложения ребенка к груди стимулировать рукой прилив молока;

• прикладывать ребенка в первую очередь к менее болезненному соску: утолив первый голод, малыш меньше травмирует более болезненный;

• во время кормления держать малыша так, чтобы он мог захватить ртом сосок вместе с околососковым кружком;

• менять положение ребенка, чтобы при сосании нагрузка на сосок распределялась равномерно;

• после окончания кормления не сразу надевать бюстгальтер, так как во влажной и теплой среде на трещинах создаются все условия для развития микробов.

Если же соски стали болеть и появились трещины, то нужно немедленно сделать все, чтобы они поскорее затянулись, не инфицировались и не воспалились. Иначе ситуация может настолько ухудшиться, что придется прекратить грудное вскармливание.

***С** мажьте сосок остатками **грудного молока** и подождите, пока оно высохнет. В молоке содержатся заживляющие и бактерицидные компоненты.*

***М** ожете также смазывать соски **мазью календулы** или **облепиховым маслом.** Такая обработка сбережет их от появления новых трещин.*

***С** месь **розового** (1 капля), **апельсинового** (2 капли) и **облепихового** (1 ч. л.) **масел** – прекрасное средство при трещинах и язвочках на сосках. Следите только за тем, чтобы эфирное масло не попало в рот вашему малышу.*

Недостаток грудного молока (гипогалактия)

Гипогалактия (низкая секреция грудного молока) бывает первичной и вторичной.

Первичная – это когда молока мало с самых первых дней после рождения ребенка. Ее причинами, как правило, являются серьезные, главным образом эндокринные, заболевания у женщины (с признаками инфантилизма) и кесарево сечение.

Вторичная гипогалактия отмечается в более поздние сроки лактационного периода. Ее пики приходятся на 2, 3 и 5-й месяцы после рождения малыша.

Увеличение выработки молока

♥ Если грудного молока вырабатывается недостаточно, то прежде всего нужно прикладывать ребенка к груди как можно чаще, поскольку процесс сосания стимулирует приток молока.

♥ Помните о необходимости быть спокойной, побольше отдыхать и чаще расслабляться, думать о хорошем и избегать негативных мыслей и поступков.

♥ Потребляйте продукты, повышающие лактацию: *зеленый чай с молоком, гречневую кашу, грецкие орехи, курагу.*

На протяжении нескольких недель съедайте ежедневно 2–3 раза в день *морковь, сваренную в молоке.*

Необходимо есть *кисломолочные продукты* и в умеренном количестве *все овощи и фрукты,* в том числе и цитрусовые, которые не вызывают аллергии.

Рецепты травяных молокогонных чаев, отваров и настоев.

Взять в равных долях ***семена аниса, укропа огородного, фенхеля.*** Залить 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытом сосуде 1 час, процедить и пить по 1/2 стакана 2 раза в день через 1 час после еды.

З асыпать в термос (0,5 л) 1 ст. л. ***плодов аниса,*** залить 2 стаканами кипятка. Дать настояться и выпить в течение дня в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде.

С мешать в равных частях ***плоды аниса, фенхеля*** и ***траву душицы.*** Залить 1 ч. л. смеси 200 мл крутого кипятка, настоять в течение 30 минут и процедить. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

С мешать по 10 г ***семян укропа*** и ***травы душицы,*** залить 1 стаканом кипятка. Настоять в течение 2 часов и пить 2 раза в день.

З алить 2 ч. л. ***плодов тмина*** 2 стаканами воды, кипятить 3–5 минут. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Взять 5 г измельченной ***травы донника желтого,*** залить 1 стаканом холодной воды. Настоять в течение 3 часов и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

З алить 1 стаканом кипятка 5 г ***цветков ромашки,*** настоять в течение 20 минут и выпить натощак, подсластив медом. Принимать 2 стакана днем и 1 стакан – на ночь в течение недели.

Взять 1 ст. л. раздавленных или растертых ***семян фенхеля*** и 250 мл воды. Вскипятить, настоять в течение 5 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

С мешать в равных частях ***плоды тмина*** и ***фенхеля, валериану*** (корневище с корнями), ***цветки ромашки аптечной*** и ***листья мяты перечной.*** Взять 2 ст. л. измельченного сбора, залить 0,5 л кипятка и настоять в течение 2–3 часов. Процедить и пить по 1 стакану с 1 ч. л. меда 2 раза в день.

С мешать в равных пропорциях ***листья майорана, плоды аниса*** и ***семена укропа огородного.*** Взять 1 ст. л. смеси, залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и пить в течение дня.

♥ Увеличивают лактацию аромамасла *аниса, вербены, укропа сладкого, фенхеля, тмина, жасмина, шалфея мускатного, челнобородника лимонного* и *ромашки.*

...

Х *орошо помогают втирания в грудь и компрессы массажных масел следующего состава:*

*• 10 капель **фенхеля** и 5 капель **укропного эфирных масел** в 50 мл растительного масла (оливкового или персикового);*

*• 3 капли масла **укропа сладкого,** 2 капли **челнобородника лимонного** и 1 капля **шалфея мускатного** в 20 мл несущего растительного масла.*

♥ Множество препаратов, помогающих при возникновении проблем с грудным вскармливанием, предлагает также гомеопатия. Например, по мнению специалистов, *Calcarea carbonica, Pulsatilla* и *Urtica* стимулируют приток молока. Не пренебрегайте помощью опытного гомеопата, если имеете возможность обратиться к нему за консультацией.

Избыток грудного молока (гипергалактия)

Гипергалактия – повышенное выделение молока молочными железами кормящей женщины (суточное количество молока может достигать 4–5 литров). Эта проблема требует внимания и участия специалистов (гинеколога, эндокринолога).

Если молоко прибывает слишком активно и в явном избытке, так, что молочные железы становятся напряженными и болезненными, а малыш с трудом захватывает сосок и околососковый кружок при сосании, то:

• перед кормлением следует сцедить немного молока руками или с помощью молокоотсоса;

• в этих случаях целесообразно прикладывать ребенка к груди и ночью, чтобы не скапливалось слишком много молока.

Иногда грудные железы бывают столь полны, что сцедить их практически невозможно.

В подобном случае можно делать горячий компресс на каждую грудь перед кормлением и между кормлениями холодный компресс на обе груди.

Чтобы предотвратить закупорку протоков молочной железы (лактостаз) и последующее развитие ее воспаления (мастит), рекомендуется:

• регулярно выполнять круговые взмахи руками, стимулируя свободную циркуляцию молока;

• не носить слишком тугой бюстгальтер;

• при каждом кормлении менять позу.

...

Е** сли по той или иной причине желательно уменьшить приток молока, рекомендуют маме пить **чай из ольхи** или **перечной мяты.** Также уменьшает лактацию **согревающий компресс** из **камфарного масла.

Ребенок кусает грудь во время кормления

В то время, когда у малышей режутся зубки, некоторые из них начинают кусать грудь.

Для мам, даже настроенных на длительное грудное вскармливание, это может оказаться поводом для отлучения от груди. Постарайтесь сохранить кормление. Однако проблему нужно срочно решать.

Что же делать? Прежде всего проверьте, *не режутся ли у ребенка зубки.* Если малыш беспокоен, капризничает, грызет игрушки, пускает слюни, у него набухли и покраснели десны, значит, скоро он обзаведется зубиком. Тут понадобятся прорезыватели и гели с обезболивающим эффектом.

Иногда непроизвольно кусается малыш, у которого *забит носик,* так что следите за носовым дыханием ребенка.

Правильно приложенный к груди малыш укусить не может. Когда он захватывает сосок и ареолу, ротик у него широко открыт, нижняя губа вывернута вперед и на нижних зубах лежит язык. Кроме того, во время активного сосания у ребенка нет никакого желания кусаться, так как он занят едой. А вот в конце кормления он вполне может это сделать. Если малыш отклоняется назад, «съезжает» с ареолы на сосок, его челюсти напрягаются – это сигнал о желании укусить. Поэтому вам следует постоянно контролировать ситуацию. При попытке «съехать» с ареолы аккуратно вдвигайте грудь глубже (следите за тем, чтобы малышу было удобно дышать). Если заметите, что ребенок смыкает челюсти, не стоит резко убирать грудь, иначе вы рискуете повредить сосок. Лучше аккуратно введите между челюстями малыша указательный палец, а уже потом отнимите грудь. Тогда будет практически невозможно поранить ее зубами.

И еще один момент. *Объясняйте ребенку, что вам не нравится, когда он кусается.* Как только он это сделает, аккуратно отнимите грудь и строго скажите: «Кусаться нельзя». Затем снова дайте грудь со словами: «Аккуратненько! Вот молодец!» Если кроха снова вас укусит, надо отнять грудь, сделать замечание и положить его на кровать на 1–2 минуты, затем снова дать грудь.

Обычно этих мер вполне достаточно. Если же малыш снова кусается, отнимите грудь и выйдите из комнаты на 1–2 минуты,

затем вернитесь и успокойте его, продолжив кормление.

...

На укус всегда надо реагировать, а не терпеть боль, иначе ребенок не узнает, что вам больно, и не прекратит кусаться. Только не заигрывайте с ним, потому что у малыша возникнет желание укусить только лишь для того, чтобы посмотреть, как смешно мама подпрыгивает и визжит.

Дети старше 7–8 месяцев могут кусаться *от скуки,* если мама не обращает на них внимания, или даже таким образом пытаются начать игру. Тогда укусы сопровождает хитрый взгляд. Поэтому во время кормления сосредоточьтесь на малыше и процессе.

Если же в течение дня ребенок кусает вас не только за грудь, но и за щеку или руку, то это значит, что ему *не хватает подвижных игр и острых ощущений.* Поэтому ваша задача – организовать их.

Есть и еще одна причина того, что ребенок кусает мамину грудь во время кормления, – *переживание мамой злости* непосредственно во время кормления. Дело в том, что малыш, словно чувствительный радар, улавливает настроение своей мамы и, видимо, входит в подобное настроение. Происходит непроизвольное сдавливание челюстей, вроде как сжимание кулаков. Поэтому маме необходимо сохранять позитивный настрой во время кормления и думать только о приятном и хорошем.

Если малыш вас так сильно укусил, что появилась ссадина или даже ранка, вам необходима помощь.

Измените способ прикладывания таким образом, чтобы нижние зубы находились под другим углом к молочной железе и не травмировали ссадину. Например, если вы кормили в положении «голова ребенка на руке», то попробуйте положение «из подмышек» или лежа параллельно с ребенком.

Перед кормлением лучше чуть-чуть сцедиться, чтобы уменьшить напряжение молочной железы и, как следствие, давление на нее челюстей ребенка.

Не очень удачная идея – использовать силиконовые накладки на грудь, так как малыш может перепутать их с силиконовой

соской и укусить так, что к одной ссадине добавится еще несколько.

Для того чтобы ускорить заживление, можно использовать мази д-пантенол, бепантен.

Искусственное вскармливание

Особенности современных смесей

Женщин приучили думать, что искусственные молочные смеси почти так же хороши, как грудное молоко. На самом деле это не так, хотя современные молочные средства, конечно, лучше, чем те, которыми пользовались в прошлом.

Большинство смесей приготовлены на основе коровьего молока с применением специальных технологических приемов. При этом учитываются все основные компоненты – белки, жиры, углеводы и витамины.

Смеси нового поколения содержат ряд ценных аминокислот – *валин, триптофан, гистидин, таурин.*

Важно, чтобы искусственная пища напоминала грудное молоко и по жировому компоненту. Для этого молочный жир заменяют смесью растительных масел (кукурузное, рапсовое, соевое, пальмовое, кокосовое или подсолнечное).

Для адаптации углеводного компонента в заменители добавляют лактозу (молочный сахар), которая способствует развитию благоприятной кишечной флоры.

Современные искусственные смеси обогащают всеми необходимыми витаминами, минеральными веществами и микроэлементами, включая железо, цинк, йод и другие, в соотношении, которое способствовало бы их лучшему усвоению.

Виды смесей

Смеси для здоровых малышей

Смеси для здоровых малышей вырабатывают из высококачественного коровьего молока и обогащают витаминами, незаменимыми аминокислотами, пре– и пробиотиками и другими полезными веществами. Все это делается для того, чтобы приблизить искусственную смесь по составу и питательным качествам к грудному молоку.

Выпускают два варианта смесей: менее адаптированные и высокоадаптированные.

Менее адаптированными смесями являются так называемые казеиновые формулы. Они изготавливаются на основе сухого обезжиренного коровьего молока, белковой основой в котором является *казеин.* В этих смесях нет ряда биологически активных компонентов и полиненасыщенных жирных кислот. Помимо этого, коровье молоко, хотя и переработанное, может вызвать аллергию.

Высокоадаптированные смеси созданы на основе *сывороточных белков.* Благодаря этому уменьшается риск развития у малыша пищевой аллергии. Кроме того, они обогащены многими полезными веществами.

...

♥ *Для вскармливания младенцев в течение первых шести месяцев жизни нужно выбирать высокоадаптированные смеси.*

♥ *Для детей старше полугода следует выбирать смеси, в названии которых присутствует цифра @, означающая «второе полугодие жизни». Они адаптированы лишь частично, но их пищевая и энергетическая ценность выше.*

Пресные и кисломолочные смеси

В первые 2–3 недели жизни малышу подходят только *пресные смеси,* так как кисломолочные в этом возрасте могут вызвать или усилить срыгивания. Потом вы можете сочетать пресные и кисломолочные. Причем важно придерживаться их равного

соотношения в рационе. *Кисломолочные смеси* содержат чистые культуры ацидофильных палочек, бифидо– и кисломолочных бактерий, которые улучшают переваривание пищи, нормализуют кишечную флору.

Инстантные (сухие) и жидкие смеси

Жидкие смеси продаются в пакетиках, и они уже готовы к употреблению. Их достаточно перелить в бутылочку и подогреть до 38–40 °С.

Инстантные смеси по консистенции напоминают порошок. Они быстро растворяются в воде и не требуют дополнительной термической обработки.

Сухие смеси выпускают в пакетиках из специального материала, который сохраняет стерильность продукта на протяжении 6—18 месяцев, или в металлических баночках (в них можно хранить продукт до 3–5 лет).

Смеси для малышей с проблемами со здоровьем

Наследственная предрасположенность к аллергии

Для таких детишек белки коровьего молока могут представлять особую опасность. В связи с этим их приходится исключать из рациона ребенка, заменяя белком сои. Однако и он может вызвать аллергические реакции. Поэтому в таких смесях содержится только *гидролизированный белок.* Это означает, что протеин «разбивается» на аминокислоты, которые не вызывают выработку антигенов в организме и, следовательно, сильно снижают риск развития аллергии. Поэтому дети, которых выкормили такими смесями, в более взрослом возрасте реже страдают от непереносимости коровьего молока и других белковых продуктов.

Сильная пищевая аллергия

При сильной пищевой аллергии ребенку предлагают *полные гидролизаты,* или *лечебные смеси.* Они не только имеют необычный белковый состав, но и не содержат молочного сахара – лактозы.

Диагноз «лактазная недостаточность» врач ставит на основании анализа кала на углеводы, а также по результатам наблюдения за ребенком. В большинстве случаев лактазная недостаточность проходит с возрастом: пищеварительные системы младенцев «дозревают» и учатся справляться с «неугодным» углеводом. Пока же малыш может питаться искусственными продуктами, полностью лишенными лактозы.

Недостаток безлактозных смесей в том, что они несладкие, поэтому детишки не всегда их охотно едят.

Недоношенные и маловесные дети

Для того чтобы не отстать в развитии от сверстников, таким

детишкам требуется больше энергии, поэтому им подходят заменители грудного молока *с повышенным содержанием белка* и *углеводов.*

Железодефицитная анемия

Для детей с железодефицитной анемией созданы смеси, в которых *повышено содержание железа.* Этот микроэлемент так же, как и витамины, нередко в профилактических целях входит в состав многих смесей.

Частое срыгивание

При частом срыгивании рекомендуют использовать *антирефлюксные смеси.* Они гуще, чем обычные, так как имеют в своем составе неперевариваемую добавку камедь – натуральное волокно, которое получают из бобов рожкового дерева. В желудке волокна загустителя образуют мягкий студенистый комок, который механически препятствует срыгиванию. Также препятствует срыгиванию и повышенное содержание казеина в таких смесях.

Запоры

Запоры возникают довольно часто, если малыш находится на искусственном вскармливании. В таком случае рекомендуют *смеси с пониженным содержанием жиров,* так как именно последние задерживают опорожнение кишечника. Кроме того, в состав смесей, нормализующих пищеварение, входят добавки, стимулирующие перистальтику кишечника и максимально облегчающие процесс переваривания смеси.

Подготовка к кормлению

Покупаем смесь

...

Проконсультируйтесь у детского врача, прежде чем покупать какой-то вид молочного детского питания.

Покупая молочную смесь, обязательно проверьте целостность упаковки и срок годности. Использовать просроченную продукцию нельзя! Если вы покупаете сразу много упаковок сухой смеси, обратите внимание на то, чтобы был запас и по срокам годности.

Соски и бутылочки

Для изготовления сосок используют резину, силикон и латекс. Резиновые соски постепенно уходят в прошлое. В отличие от латекса и резины на силикон не отмечены случаи аллергических реакций. Тугие силиконовые соски рекомендуют использовать до того, как у ребенка появятся первые зубы, затем желательно перейти на мягкие латексные соски.

Сегодня на рынке представлено несколько видов сосок: *ортодонтическая* (имитирует материнский сосок, предотвращает заглатывание воздуха, способствует правильному развитию нёба и нижней челюсти ребенка), *круглая* (отличается от сосания материнской груди, имеет разную скорость потока), *с антивакуумной системой* (уменьшает объем заглатываемого при сосании воздуха, значительно снижая частоту срыгиваний и избавляя ребенка от колик, а также препятствует слипанию соски, давая возможность малышу не отрываться от бутылочки во время кормления), *с широким основанием и коротким соском* для самых маленьких (кончик соски движется взад и вперед, как сосок материнской груди).

Какая из сосок лучше? Предоставьте решить это вашему малышу.

Детям с рождения и до 2–3 месяцев подходят соски маленького (первого) размера с одной или двумя дырочками.

Соски с тремя дырочками (средний поток) предназначены для малышей 2–5 месяцев. Соски большого (второго) размера с четырьмя дырочками (быстрый поток) разработаны для детей старше 4 месяцев.

Специалисты рекомендуют родителям при выборе соски обратить внимание и на то, где именно находятся дырочки или надрез. Правильнее, если они расположены чуть выше середины.

Купите 5–7 бутылочек, тогда вам надо будет их кипятить только один раз в день. Бутылочки бывают стеклянные и пластиковые, разной емкости – от 100 до 350 мл. Наиболее популярны противоколиковые бутылочки, устройство которых предупреждает заглатывание малышом воздуха.

Стерилизуем посуду

Посуда, из которой вы будете кормить своего ребенка, должна быть тщательно простерилизована. Стерилизация защитит малыша от пищевого отравления или инфекций.

♥ Стерилизовать можно *по-старинке:* налить воду в кастрюльку, положить в нее предметы для стерилизации, кипятить на плите в течение 20 минут.

♥ Удобнее и быстрее стерилизовать бутылочки и аксессуары к ним в *специальном электрическом стерилизаторе.* К нему может прилагаться подставка для установки бутылочек, сосок, крышек и других предметов.

♥ Простерилизовать посуду можно и *в стерилизаторе для микроволновой печи.* Для этого достаточно всего несколько минут.

...

Убедитесь в том, что стерилизатор соответствует размерам вашей СВЧ, а все принадлежности разрешено обрабатывать в микроволновых печах.

Готовим смесь

♥ Вскипятите воду и остудите ее примерно до 50 °С.

♥ Вымойте руки.

♥ Налейте в бутылочку половину порции воды.

♥ Засыпьте в бутылочку необходимое количество смеси, осторожно снимая сухим ножом ее излишки с мерной ложки.

♥ Закройте бутылочку, слегка потрясите в наклонном положении, снова откройте, долейте остальную воду, потом снова слегка встряхните.

♥ Тщательно перемешивайте смесь, чтобы в ней не осталось комочков.

...

Следуйте инструкции, указанной на упаковке. Точно соблюдайте пропорцию – количество смеси и объем жидкости! Более густая смесь приводит к запорам.

Чтобы успешно освоить процесс, приготовьте немного смеси на пробу, заодно посмотрите, сколько времени требуется для остывания воды примерно до 50 °С.

Для приготовления смеси желательно использовать специальную детскую воду, так как обычная питьевая вода промышленного производства и вода из-под крана из-за своего состава не подходят маленьким детям.

Готовая смесь должна быть теплой. Для контроля капните из бутылочки себе на локтевой сгиб.

...

Готовьте смесь непосредственно перед кормлением!

Правила введения смеси

♥ Любую молочную смесь нужно вводить в рацион малыша методом пробы. Начинайте давать ее ребенку малыми порциями. В течение 4–5 дней доведите ее до нужного количества при каждом кормлении. Такой постепенный подход облегчит адаптацию пищеварительной системы и обменных процессов малыша к инородной еде и даст возможность выяснить, нет ли у него на этот продукт аллергической реакции.

♥ Оценивайте индивидуальную переносимость смеси именно вашим ребенком. Если появились диатез, боли в животе, срыгивания, проконсультируйтесь с врачом и поменяйте смесь. При этом имейте в виду, что организму требуется 3–5 дней, чтобы адаптироваться к новому продукту. Кроме того, нельзя менять смесь слишком часто.

♥ Во многих роддомах в первые дни новорожденных докармливают. Выясните, чем именно. Если впоследствии у врачей будут основания рекомендовать вам искусственное вскармливание, то лучше использовать именно ту смесь, с которой малыш «познакомился» в роддоме.

♥ Так как ребенок на искусственном вскармливании постоянно должен находиться под наблюдением педиатра, то и объем необходимого ему питания должен рассчитывать врач.

Правильное кормление младенца

♥ Кормите младенца из бутылочки не в лежачем, а в полусидячем положении.

♥ Правильно держите бутылочку: соска должна быть все время заполнена молоком. Иначе малыш будет заглатывать воздух, и у него могут появиться боли в животе, срыгивания и беспокойство.

♥ Время от времени давайте младенцу срыгивать, особенно если он сосет слишком жадно. Будьте терпеливы: до первой отрыжки может пройти несколько минут.

...

♥ *Остаток молока вылейте. Не храните и не подогревайте недопитую порцию для следующего кормления. В молоке могут образоваться опасные для младенца микроорганизмы. Разводите столько смеси, сколько ребенок съест за один раз!*

♥ *После того как вы покормили малыша, все принадлежности для кормления (бутылочки, соски, ложки и др.) нужно помыть специальными щетками, губками или ершиками (их нельзя использовать для мытья другой посуды!). Чтобы наиболее эффективно удалить остатки пищи, можно воспользоваться специальными детскими средствами для мытья посуды, которые можно применять с самого рождения ребенка.*

Режим кормления

Дети-искусственники обязательно должны получать пищу по режиму.

Поэтому в родильных домах режим кормления «по часам» устанавливается с первых дней жизни новорожденного: 6 или 7 раз в день (для здоровых доношенных детей) с интервалами по 3–3,5 часа и обязательным ночным перерывом (6–6,5 часов).

Для детей первого года жизни рекомендуется соблюдение 3—5-часовых интервалов между приемами пищи при 6-кратном вскармливании, а по достижении ими 4—5-месячного возраста (когда, как правило, вводится первый прикорм) – 4-часовых интервалов при 5-разовом кормлении. При этом первый раз кормить ребенка рекомендуется в 6 часов утра, а после полугода – в 7–8 часов.

Знакомствосо «Взрослой» пищей

Правила введения прикорма

...

Прежде чем начать прикорм, посоветуйтесь с педиатром, наблюдающим вашего малыша!

♥ Начинайте прикорм, только если ребенок здоров и у него устойчивый стул.

♥ Не начинайте прикорм как минимум за неделю до, во время и после профилактической прививки.

♥ Не вводите прикорм в жаркую погоду.

♥ Консистенция первого прикорма должна быть хотя бы полужидкой, чтобы у малыша не было затруднений при глотании новой пищи (гомогенной и хорошо протертой).

♥ После привыкания младенца к полужидкой, гомогенной и хорошо протертой пище можно начинать давать ему более густую пищу.

♥ Приучайте ребенка к приему прикорма с ложечки, а не с соски.

♥ Давайте прикорм перед кормлением, а не после кормления грудью/смесью (перед кормлением у младенца сильное пищевое возбуждение, заставляющее его попробовать новую пищу, а после кормления незнакомое блюдо, уступающее по своему вкусу молоку, может не просто не понравиться малышу, но вызывать у него постоянный протест и в дальнейшем). Многие педиатры советуют давать ребенку грудь/бутылочку примерно через 2 часа после прикорма.

♥ Каждый новый прикорм вводите постепенно, начиная с совсем малых порций (сок с капель, пюре и кашу с **7 2** или 1 ч. л.).

♥ Ждите неделю, следите за реакцией. Если все хорошо, постепенно увеличивайте дозу и вводите следующий продукт.

♥ При введении нового продукта или блюда прикорма внимательно следите за его переносимостью ребенком.

♥ При появлении у младенца аллергических реакций или нарушения функции кишечника перестаньте давать ему это блюдо прикорма, и попытайтесь ввести его вновь, если это блюдо действительно необходимо ребенку, через какое-то время.

♥ При повторной непереносимости этого вида прикорма

замените его на аналогичный (например, один вид каши на другой, овсяную на гречневую и т. д.).

♥ Начинайте введение нового вида пищи с одного какого-то продукта и, только убедившись, что этот продукт не вызывает у младенца аллергическую реакцию и хорошо переносится им, переходите, по мере необходимости, вначале к смеси двух, а потом и к смеси большего количества продуктов этой группы (яблочный, яблочный и грушевый соки и т. д.).

♥ Вводите такие виды прикорма, как каши и овощное пюре, постепенно, начиная с одной или нескольких ложек, и в течение недели постарайтесь полностью заменить одно кормление грудью (смесью) этим новым прикормом.

♥ Прикорм здоровых малышей начинают с яблочного пюре из зеленых яблок.

♥ Если у малыша имеются проблемы, например он плохо прибавляет в весе, прикорм можно начать с безглютеновых кашек (гречка, рис, кукуруза).

♥ Давайте пробовать новый продукт в такое время дня, когда у малыша хорошее настроение и он не слишком голоден. Для первых попыток прекрасно подойдет середина утра или дня.

♥ Обновляйте рацион не чаще одного раза в 5–6 дней.

♥ Не ориентируйтесь на других детей: если соседский ровесник уже вовсю есть картошку с мясом, это не означает, что вашему ребенку пора делать то же самое.

Время введения прикорма

Вы распознаете, что в рацион малыша пора вводить прикорм, по нескольким основным критериям: интерес к пище взрослых, умение уверенно сидеть, появление первых зубов.

Схема введения продуктов и блюд прикорма при естественном вскармливании детей первого года жизни, одобренная ГУ НИИ питания РАМН

Продукты и блюда	Возраст, месяцы							
	0—3	3	4	5	6	7	8	9—12
Фруктовый сок, мл	—	5—30	40—50	50—60	60	70	80	90—100
Фруктовое пюре, г	—	5—30[1]	45—50	50—60	60	70	80	90—100
Овощное пюре, г	—	—	10—100	150	150	170	180	200
Молочная каша, г	—	—	—	50—100	150	150	180	200
Творог, г	—	—	—	10—30	40	40	40	50
Желток, г	—	—	—	—	0,25	0,5	0,5	0,5
Мясное пюре, г	—	—	—	—	—	5—30	50	60—70
Рыбное пюре, г	—	—	—	—	—	—	5—30	30—60
Кефир и другие кисломолочные продукты, мл	—	—	—	—	—	200	200	400—500
Цельное молоко, мл	—	—	100[2]	200[2]	200[2]	200[2]	200[2]	200
Сухари, печенье, г	—	—	—	—	3—5	5	10	10—15
Хлеб пшеничный, в/с, г	—	—	—	—	—	5	5	10
Растительное масло[2], г	—	—	1—3	3	3	5	5	6
Сливочное масло[2], г	—	—	—	1—4	4	4	5	6

1 Фруктовое пюре вводится через 2 недели после введения сока.

2 Использовать для приготовления блюд прикорма (овощного пюре, каши и др.).

...

Этой схемой родители могут пользоваться только тогда, когда живут в таких местностях и районах, где им трудно вовремя получить грамотную консультацию специалиста. Если же у вас таких проблем нет, используйте советы вашего педиатра или же детского диетолога.

Схема введения продуктов и блюд прикорма при естественном и искусственном вскармливании детей первого года жизни, рекомендованная американским педиатром Уильямом Сирсом

Возраст	Продукты и блюда	Подача пищи
От рождения до 6 месяцев	Грудное молоко или детская смесь удовлетворяют все потребности ребенка	Грудь и/или бутылочка
6 месяцев	Первые блюда: бананы, рисовая каша, груши, яблочный сок	Продукты протертые, пюре. На кончике пальца, с ложки
7—9 месяцев	Авокадо, персики, морковь, кабачки, тыква, картофельное пюре, перловая каша, печенье для режущихся зубов, грушевый и яблочный сок	Может начать пить из чашки. Держит кусочки в руке. Продукты подаются в виде пюре
10—12 месяцев	Баранина, телятина, птица, колечки (готовые завтраки из злаков), рисовые котлеты, яичный желток, сыр, йогурт, тофу (соевый творог), лапша, фасоль, горох, батат	Менее однородная консистенция. Ребенок полностью овладел искусством есть пищу, зажатую в руке. Отварные овощи, нарезанные на удобные кусочки (чтобы помещались в рот). Продукты, тающие во рту. Держит детскую чашку

...

Ребенок готов к введению в его рацион твердой пищи, если он:

• может сидеть без поддержки (ведь именно в таком положении полагается получать твердую пищу);

• управляет движениями своей головы (чтобы показать вам, что он уже наелся);

• умеет есть пищу с ложки.

Схема введения продуктов и блюд прикорма при искусственном вскармливании детей первого года жизни, одобренная ГУ НИИ питания РАМН

Продукты и блюда	Возраст, месяцы									
	0—1	1	2	3	4	5	6	7	8	9—12
Адаптированная молочная смесь или последующие молочные смеси, мл	700—800	800—900	800—900	800—900	700	400	300—400	350	200—400	200—400
Фруктовый сок, мл	—	—	—	5—30	40—50	50—60	60	70	80	80—100
Фруктовое пюре, г	—	—	—	5—30[1]	40—50	50—60	60	70	80	80—100
Овощное пюре, г	—	—	—	—	10—100	150	150	170	180	180—200
Молочная каша, г	—	—	—	—	—	50—150	150	170	180	180—200
Творог, г	—	—	—	—	—	40	40	40	40	40—50
Желток, г	—	—	—	—	—	—	0,25	0,5	0,5	0,5
Мясное пюре, г	—	—	—	—	—	—	5—30	50	50	60—70
Рыбное пюре, г	—	—	—	—	—	—	—	—	5—30	30—60
Кефир и другие кисломолочные продукты, мл	—	—	—	—	—	—	200	200	200—400[2]	200—400[2]
Цельное молоко, мл	—	—	—	—	100[3]	200[3]	200[3]	200[3]	200—400	200—400
Сухари, печенье, г	—	—	—	—	—	3—5	5	5	10	10—15
Хлеб пшеничный, в/с, г	—	—	—	—	—	—	—	5	5	10
Растительное масло[3], г	—	—	—	—	1—3	3	5	5	5	6
Сливочное масло[3], г	—	—	—	—	—	1—4	4	5	5	6

1 Фруктовое пюре вводится через 2 недели после введения сока.

2 В зависимости от объема адаптированной или последующей смеси, получаемой ребенком.

3 Использовать для приготовления блюд прикорма (овощного пюре, каши и др.).

Режим питания младенца, находящегося на искусственном вскармливании и получающего прикорм

После введения уже первого прикорма вы можете перевести своего младенца на 5-разовое кормление. В тех случаях, когда ваш малыш находится на искусственном вскармливании не с первых дней жизни, перевод его на этот вид вскармливания должен быть постепенным, и чем младше ребенок, тем больше надо придерживаться этого правила. Дело в том, что такой младенец еще просто физиологически незрел и с трудом адаптируется к питанию, отличающемуся от грудного молока, предназначенного ему природой.

Пятиразовое кормление ребенка после введения прикорма не означает, что свободное вскармливание отменяется. Вы должны учитывать желания своего малыша, варьируя число кормлений в зависимости от его аппетита. И если вашему ребенку легче съедать необходимую для него пищу меньшими порциями, чем вы ему предлагаете, уменьшите объем порций и увеличьте число кормлений, исходя из индивидуальных особенностей своего малыша.

...

Искусственные молочные смеси из коровьего молока в среднем задерживаются в желудке младенца примерно 3 часа, каши 3–4 часа, а овощи 4–5 часов.

Введение овощного пюре в меню малыша

Полезные овощи

Картофель содержит много крахмала, витамина С, витаминов группы В и каротина. Для малышей полезнее сорта, имеющие корнеплоды желтого, розового и фиолетового оттенков, так как они более богаты минералами.

Кабачок – самый гипоаллергенный овощ. Его легко и быстро готовить. Обычно этот овощ используют для приготовления первой порции овощного прикорма. В нем много легкоусвояемых сахаров, а клетчатки мало, поэтому он усваивается особенно хорошо, не нагружая детский кишечник.

Морковь является основным источником каротина, провитамина А. Вводить ее нужно понемногу и следить за реакцией малыша. В морковное пюре добавляйте немного сливочного масла или молока (сливок). Это важно, так как для полноценного усвоения полезных веществ моркови организму нужны жиры.

Капуста (цветная, белокочанная, брокколи) обладает высокой пищевой ценностью. В ней много витаминов, минералов, аминокислот. Готовить ее для малыша нужно, только удалив из листьев мясистую часть, а также кочерыжку, так как в ней накапливаются вредные вещества.

Правила приготовления овощного пюре

♥ Чистить овощи следует прямо перед приготовлением. Иначе все полезные вещества и витамины уйдут в воду.

♥ Тщательно вымойте овощи, снимите с них кожицу и очистите от зернышек, косточек и жестких волокон и после этого нарежьте мелкими кусочками.

♥ Овощи можно варить, готовить на пару, запекать в духовке или в микроволновке. Только не жарить! Самый лучший способ приготовления – в пароварке. Таким образом вы максимально сохраните и полезные витамины, и нужные минералы, и вкусовые качества овощей. Если вы готовите в кастрюле, отдайте предпочтение эмалированной посуде с плотно подогнанной непрозрачной крышкой.

♥ Не следует добавлять в овощи ни сахара, ни соли!

♥ Когда ваши овощи готовы, скорее сливайте воду. Если вы оставите их томиться в отваре, то рискуете потерять все водорастворимые витамины, так как они перейдут из овощей в воду, а продукты обогатить вредными нитратами.

♥ Как только сольете воду, начинайте готовить из овощей пюре.

♥ Для измельчения овощей в пюре воспользуйтесь ручным или электрическим миксером или блендером, а затем протрите через мелкое сито. В первое время консистенция пюре должна быть абсолютно однородной, напоминающей густые сливки. Развести пюре лучше всего небольшим количеством грудного молока, но можно и детской молочной смесью, отваром овощей и неподслащенным фруктовым соком, рисовым отваром, горячей кипяченой водой.

Хранение приготовленного овощного пюре

♥ В первые дни прикорма, когда кроха только пробует новую пищу, у вас, наверняка, будет оставаться пюре. Чтобы его сохранить, сразу же заморозьте его в ячейках для пищевого льда или в пластиковых баночках. Разморозив пюре, его можно дать малышу на следующий день и даже через три дня.

♥ Свежеприготовленное пюре можно хранить в течение 24 часов в холодильнике, в чистой кастрюле с крышкой.

...

♥ *Всегда выбрасывайте любую недоеденную пищу, в которую могла попасть слюна.*

♥ *Никогда не кормите ребенка ложкой, которой вы снимали пробу.*

Введение каши в меню малыша

Полезные свойства круп

Важно разумно чередовать разные виды каш. Это обеспечит вашему малышу не только разнообразное, но и полноценное питание.

Овсяная крупа богата растительными белками, витаминами, микроэлементами и растительными жирами. При этом она относится к глютеновым крупам, поэтому ее нельзя вводить в качестве прикорма слишком рано. Придется подождать до 8 месяцев. Для крохи в возрасте до 1 года лучше использовать готовые детские каши из овсянки.

Гречневая крупа наиболее богата белками и микроэлементами, особенно железом.

Рисовая крупа гипоаллергенна, и поэтому ее включают в рацион малыша одной из первых. При этом она отличается достаточно низким содержанием белка и витаминов. Имейте в виду, если у малыша есть склонность к запорам, не давайте ему рисовую кашу слишком часто.

Манная крупа. В последние годы врачи не рекомендуют использовать ее в питании ребенка. В манке мало витаминов, но много глютена.

Кукурузная крупа. Кукурузная каша, приготовленная в домашних условиях, слишком тяжела для желудка малыша, поэтому педиатры не советуют ее давать детям первого года жизни. А вот готовые каши из кукурузы предлагать малышу можно. Они прошли специальную обработку и легче усваиваются и, помимо этого, содержат больше витаминов и минералов.

Ржаная и *ячменная крупы* содержат глютен и способны вызвать раздражение желудка. При этом ячменная и ржаная каши очень богаты растительными белками, калием и железом. Поэтому к 12 месяцам их можно постепенно вводить в детское меню. Кроме того, регулярное употребление этих каш – надежная профилактика запоров.

Пшенная крупа. Пшенная каша не рекомендуется для питания ребенка до 2 лет, так как она очень тяжела для желудка и плохо переваривается.

Виды каш для малышей

Молочные каши содержат адаптированный заменитель женского молока (искусственная смесь) и предназначены для здоровых детей.

Безмолочные каши разработаны для детей с различными заболеваниями. Обычно их назначает врач.

Монокомпонентные каши производят из одного вида круп.

Многокомпонентные каши состоят из двух круп и более.

Глютеновые каши содержат глютен – растительный белок, входящий в состав оболочек злаков (пшеница, рожь, овес, ячмень), который трудно переваривается, может вызывать нарушение перистальтики и изменение частоты и цвета стула.

...

Глютеновые каши (овсяная, пшеничная, манная) не должны использоваться в питании детей ранее 6 месяцев!

Безглютеновые крупы – рисовая, гречневая, кукурузная – являются низкоаллергенными.

Каши с различными добавками. В состав таких каш входят сухие порошки фруктов, овощей, карамели, меда, шоколада, какао, лесных орехов. Такие добавки не только улучшают вкус продукта, но и увеличивают его пищевую ценность.

...

В рацион малышей-аллергиков такие каши нужно вводить с осторожностью, так как какао, мед, шоколад, орехи, цитрусовые – сильные аллергены. Перед прикормом посоветуйтесь с врачом!

Здоровым детям каши с добавками их фруктов и овощей рекомендуются не ранее чем с 5-месячного возраста, с цитрусовыми и медом – с 6 месяцев, а с какао и шоколадом – с 9 месяцев.

Готовые каши – это оригинальные консервированные продукты, которые сочетают в себе ингредиенты из трех групп продуктов – молока, круп и фруктов (молочные) или из двух групп – круп и фруктов (безмолочные). Их фасуют в баночки и стерилизуют.

К лечебно-профилактическим кашам относятся безмолочные и безглютеновые каши. Они предназначаются детям с различными заболеваниями (например, аллергия, лактазная недостаточность и др.) Каша с пребиотиком – инулином будет полезна малышам с

нарушением микрофлоры кишечника, а также с наклонностью к запорам. Каши с пробиотиками содержат в составе лакто– и бифидобактерии. Они также помогут детям улучшить микрофлору кишечника.

Специализированные мюсли и каши из цельномолотых зерен. Если вашему малышу 8—11 месяцев, можете разнообразить его рацион специализированными мюсли и кашами из цельномолотых зерен. Это приучит его жевать.

Растворимое печенье также способствует развитию жевательных навыков крохи. Оно легко размокает в воде или молочной смеси, превращаясь практически в кашу. Детишки едят ее с огромным удовольствием!

Правила введения каш

♥ Обычно диетологи рекомендуют первыми вводить каши из гречневой, рисовой или кукурузной муки. Основной критерий отбора в этом случае – отсутствие глютена, растительного белка, который может стать причиной развития серьезных заболеваний желудка и кишечника.

♥ Деткам с наклонностью к неустойчивому стулу рекомендуется для начала познакомиться с рисовой кашей. Если же ребенка беспокоят запоры – то с гречневой и кукурузной.

♥ Диетологи советуют первые несколько месяцев кормить малыша готовыми кашами, так как они лучше переработаны и сбалансированы по всем пищевым веществам. Они не содержат консервантов, дополнительно обогащены витаминами и не требуют варки. Желудку малыша легче переваривать такую кашу.

♥ Всегда давайте крохе достаточно времени на адаптацию к новому продукту.

♥ Для начала в конце утреннего кормления предложите ребенку 1 ч. л. каши. На следующий день увеличьте количество каши до 3–4 ч. л. и постепенно (за неделю) доведите количество каши до 100–120 г. К этому времени одно кормление грудью должно быть полностью заменено на кашу. После того как каша благополучно съедена, ее можно запить соком или детским кефиром.

♥ Для того чтобы облегчить знакомство с кашами, поначалу делайте их более жидкими – 5 %-ными (1 ч. л. с верхом измельченной крупы на 100 мл жидкости). Можно использовать для приготовления каши молоко для детского питания или заменители грудного молока. Если все прошло хорошо, то через неделю можете предложить крохе более густую 8—10 %-ную кашу (2 ч. л. с верхом измельченной крупы на 100 мл жидкости). В кашу можно добавлять совсем немного сахара и соли и сливочное масло (не более 2–3 г на порцию), овощное или фруктовое пюре

для детского питания.

♥ Если ребенок упорно отказывается от каши, подождите несколько дней, а потом сделайте еще одну попытку, но предложите другую кашу.

♥ До года кашу можно давать только один раз в день.

♥ Старайтесь давать кашу в первой половине дня.

♥ Кормите малыша с ложечки. Так он быстрее привыкнет есть густую пищу.

Правила приготовления каш

♥ Каша должна быть достаточно жидкой и однородной.

♥ Первые несколько месяцев варите каши на воде или адаптированной смеси.

♥ Большинство современных каш не требуют варки. Такие каши называются инстантными. Для их приготовления нужно взять указанное на коробке количество крупы и развести водой для детского питания, имеющей температуру 40–45 °С. Важно соблюдать указанные на этикетке инструкции.

♥ Лучше, если первая каша малыша будет сварена без молока. Тогда вы снизите риск развития аллергии и пищевого расстройства. Безмолочные каши при искусственном вскармливании восстанавливают водой или смесью, которую получает ребенок. При естественном вскармливании – грудным молоком.

♥ В готовую кашу не нужно добавлять соль и сахар, ее просто заливают горячей водой и остужают. При приготовлении каши строго следуйте указаниям на коробке.

♥ Первые каши малыша должны состоять только из одного вида крупы и не содержать орехов, фруктов и меда. Тогда будет проще отследить реакцию крохи на новый продукт.

♥ Каши из нескольких круп можно давать уже после того, как малыш адаптировался к каждой из них по отдельности.

Введение блюд из рыбы в меню малыша

Польза рыбы

Рыба является источником *легкоусвояемого белка* и *аминокислот,* в том числе лизина и метионина, которые отвечают за рост ребенка. Рыба – лидер по содержанию *фосфора,* особенно полезного для развития мозга. Помимо этого, в рыбе много *цинка, кальция* и других важных микроэлементов, а также *витаминов A* и **D,** а такие *жирные кислоты,* как омега-3, активно участвуют в регуляции обмена веществ. Кроме того, морская рыба богата *йодом,* который необходим для правильного развития и функционирования щитовидной железы.

...

Рыба – сильный аллерген, поэтому детям, которые склонны к аллергии или больны атопическим дерматитом, рекомендуют ее есть в минимальных количествах, а иногда вообще исключить из питания!

Правила введения рыбы

Раньше существовало поверье: пока малыш не научится говорить, рыбу ему давать нельзя, а то он заразится от нее немотой. Конечно, это не так. Однако спешить с рыбным прикормом действительно не стоит.

♥ Предложить малышу рыбку можно не ранее 8—10 месяцев.

♥ Детям-аллергикам введение в рацион рыбных блюд начинают после года и с особой осторожностью. Перед этим обязательно посоветуйтесь с врачом-аллергологом, который наблюдает малыша!

♥ Начинайте прикорм с 1/4 ч. л. рыбного пюре. Лучше это сделать в одно из утренних кормлений, чтобы иметь возможность до вечера внимательно понаблюдать за крохой.

Аллергические проявления могут выглядеть так: кожная сыпь, срыгивания или рвота, расстройство стула. Как правило, они наблюдаются спустя несколько часов после встречи с аллергеном.

Если вы заметили у крохи те или иные аллергические проявления после того, как дали ему отведать рыбное блюдо,

следует воздержаться от дальнейшего знакомства с этим сортом. В это время предлагайте малышу те продукты, к которым он привык. Через недельку-другую дайте попробовать малышу другой сорт рыбы.

Если же первое знакомство с рыбой прошло хорошо, то на следующий день можете предложить малышу 1 ч. л. рыбы. Если и в этом случае все в порядке, то можете постепенно увеличивать ежедневную дозу до возрастной нормы.

♥ В одно кормление ребенок в возрасте 9—10 месяцев может съедать около 50 г рыбы, к 11–12 месяцам можно предложить ему до 60–70 г.

♥ Предлагать малышу рыбные продукты следует не чаще 2–3 раз в неделю, потенциальным аллергикам (переносящим конкретный сорт рыбы) – 1 раз в неделю.

Выбор рыбы

Мясо пресноводных рыб нежнее, чем морских, и почти не содержит соединительной ткани, поэтому лучше начинать прикорм именно с *речной рыбы.*

Лучше выбирать нежирные сорта рыбы: судак, пикша, речной окунь, минтай, камбала, треска, хек.

...

Жирные сорта рыб могут вызвать кишечное расстройство у малыша!

Рыбные бульоны не используют в детском питании до 3 лет, так как они слишком насыщены экстрактивными веществами, которые являются ненужными стимуляторами для незрелой пищеварительной системы малыша и к тому же при этом не отличаются особо ценными качествами.

Белые сорта рыбы предпочтительнее для введения прикорма, чем красные.

Для питания детей вы также можете использовать *специальные детские консервы.*

Чаще всего рыба выпускается в составе рыбно-овощных и рыбно-крупяных блюд. Так делают для того, чтобы обогатить конечный продукт пищевыми волокнами, которыми бедна рыба, и значительно повысить биологическую ценность блюда. Для изготовления детских консервов используют морскую (треска, хек, минтай, лосось) и речную рыбу (судак, форель). Обычно она составляет от 10 до 30 % массы продукта. В консервы добавляют

такие овощи: картофель, цветную капусту, брокколи, морковь, кабачок, тыкву, фасоль, зеленый горошек. Из круп в состав консервов включают рис, гречневую, манную крупы, овес, кукурузу. Из жиров иногда консервированные рыбные блюда вместе с небольшим количеством рыбьего жира содержат и растительные масла – подсолнечное, оливковое, соевое, кукурузное, а иногда и жиры животного происхождения – сливочное масло. Зелень и пряности добавляют для улучшения вкусовых качеств. В качестве консерванта может быть добавлена аскорбиновая кислота.

Правила приготовления блюд из рыбы

Можно приготовить рыбу в домашних условиях или использовать готовые рыбные консервы для детского питания.

Малышам подходят пюре из отварной рыбы, рыба, запеченная в духовке.

В 1 год вы уже можете предложить малютке вареную или печеную рыбу, приготовленную и для других членов семьи.

Можно делать тефтели или паровые котлетки, перемолов филе в мясорубке или блендере.

...

♥ *Следите за тем, чтобы в готовом блюде не было косточек.*

♥ *Откажитесь от жареных блюд до 3 лет.*

♥ Не размораживайте полностью филе. Слегка оттаявшую рыбу промойте холодной водой, потом положите в кипящую воду и уменьшите огонь, иначе блюдо получится «резиновым».

♥ Рыба, сваренная целиком или крупными кусками, сочнее и вкуснее. Наибольшее количество полезных веществ сохранится в рыбе, приготовленной на пару.

♥ Многие повара в качестве основного способа приготовления рыбы рекомендуют припускание. Так называется отваривание рыбы в небольшом количестве воды с теми или иными вкусовыми добавками – сливочным маслом, лимонным соком, зеленью и пряностями (морковь, лук, укроп, лавровый лист, корень петрушки или сельдерея). В этом случае потеря ценных питательных веществ минимальная, а вкус рыбы значительно обогащается. Только красную рыбу часто готовят без специй. Время припускания для порционных кусков – 10–15 минут, для крупных рыб – от 25 до 45 минут.

♥ При варке или припускании рыбу лучше опускать в уже кипящую воду и после этого сразу убавлять огонь.

Введение блюд из мяса в меню малыша

Выбор мяса, подходящего для малыша

Вкусное мясное блюдо для малыша вы можете приготовить из индейки (грудка), кролика, курицы (грудка), молодой нежирной баранины, телятины (предпочтительнее задняя часть туши, так как ее легче протирать).

...

Если ваш ребенок – аллергик, то в выборе мяса диетологи советуют отдать предпочтение крольчатине, грудке индейки, говядине и избегать телятину и ягнятину. Для аллергика не подходит мясо курицы и цыпленка.

Диетологи считают, что первое знакомство малыша с мясом должно произойти не раньше 6–7 месяцев. Лучше, если это будут консервы промышленного производства. Это удобнее, так как первый прикорм ребенка умещается в 1 ч. л., и если вы будете готовить мясо, то вам придется потратить уйму времени на то, чтобы долго варить мясо, а потом его измельчать. Легче купить несколько баночек уже готового продукта. Баночки можно брать с собой на прогулку, в поездку, в гости. Достаточно разогреть – и вкусный обед готов!

При покупке мясных консервов стоит обратить внимание на следующее.

♥ Возраст ребенка. Убедитесь, что возраст, указанный на этикетке, соответствует возрасту вашего малыша.

♥ Срок годности консервов. Если он подходит к концу, то не следует покупать этот продукт.

♥ Место продажи консервов. Безопаснее покупать консервы, которые предлагают специализированные магазины детского питания и крупные супермаркеты, чем баночки, продаваемые на рынке.

♥ Состав продукта. Стоит отказаться от консервов, в состав которых входит соль, перец и чеснок. Допустимо присутствие укропа, который помогает работе желудка и кишечника. Картофельный крахмал не дает консервам расслоиться,

обеспечивает им однородную структуру и безопасен для ребенка. Дрожжи же являются источником витаминов группы В и важнейших микроэлементов.

Хранение мясных консервов

Мясные консервы производятся двух видов: в стеклянных или жестяных баночках. Открыв жестяную баночку, мясо следует переложить в другую емкость. Хранить недоеденный обед в такой посуде нельзя! Открытую стеклянную баночку можно поставить в холодильник. Кроме того, ее, в отличие от металлической, можно подогревать в СВЧ. Помните о том, что, прежде чем покормить ребенка, содержимое баночки нужно перемешать, чтобы оно было одинаково теплым.

Правила введения мяса

♥ Начните прикорм с моноконсервов, в состав которых входит мясное пюре только одного вида. Так проще отследить реакцию крохи на продукт. Позже можно будет осторожно вводить остальные виды мяса и постепенно их смешивать. То же самое относится и к мясу с гарниром. Давайте их понемножку, и тогда ребенок сам покажет, чему именно он отдает предпочтение.

♥ Малышам, которые склонны к пищевым реакциям, мясной прикорм вводят даже немного раньше, чем их здоровым сверстникам. При этом дозировка сокращается вдвое!

Правила приготовления блюд из мяса

♥ Оптимально готовить мясо для малыша в печи СВЧ, запекать, тушить или варить.

...

Нельзя давать малышу сырое, соленое и копченое мясо и сало!

♥ Малышу достаточно маленького кусочка мяса, ведь на пюре идет всего 30–40 г. Однако варить мясо лучше крупным куском, иначе большая часть минеральных солей и микроэлементов, а также экстрактивных веществ, определяющих вкус мяса и усиливающих выделение желудочного сока, выйдут в бульон.

♥ Через 15 минут после закипания снимите пену. За 30 минут до готовности мяса положите коренья, морковь, лук и 4–5 горошин черного перца.

♥ Отварное мясо 2–3 раза пропустите через мясорубку с густой паштетной решеткой. На первых порах мясо нужно еще и протирать. Для 8-месячного ребенка достаточно взбить его в блендере или вручную вилочкой. В процессе взбивания

добавляйте в пюре овощной или рисовый отвар, иногда и горячий бульон: на 40 г отварного мяса 2 ст. л. бульона.

♥ Добавляйте к мясу при тушении те овощи, которые ребенок любит.

♥ Можно смешивать несколько видов мяса, если ребенок уже попробовал каждый в отдельности.

♥ Дети очень любят фрикадельки – маленькие аппетитные шарики из фарша. Выбранное мясо нужно измельчить в мясорубке, пропустив через нее пару раз, скатать в шарики и просто сварить в кипящей воде.

Питание ребенка от года до трех лет

Особенности питания детей от года до трех лет

В возрасте с 1 года до 3 лет дети переходят от вскармливания к питанию взрослого человека. Это обусловлено их ростом, совершенствованием строения органов и систем, активизацией и дифференциацией физиологических функций.

Прежде всего, у детей второго года жизни происходят значительные изменения в системе пищеварения: увеличивается емкость желудка, формируются и начинают активно функционировать все слюнные железы, развивается жевательный аппарат. К 1 году у ребенка уже есть 8—10 зубов, а к 2 годам у него появляются коренные зубы.

Это позволяет вводить в детский рацион пищу, требующую пережевывания.

♥ Приучите ребенка *тщательно разжевывать плотную пищу.* Процесс жевания довольно сложен, и не все дети сразу привыкают к твердой пище кусочками и хорошо жуют. Для того чтобы научить ребенка этому процессу, следует постепенно и настойчиво включать в его рацион все более и более густую пищу.

Формирование печени и поджелудочной железы в раннем возрасте еще не заканчивается, и поэтому необходимо щадить эти органы. Для этого *важно правильно подбирать продукты и обрабатывать их соответствующим образом.*

♥ Салаты из свежих овощей детям до 1,5 лет следует давать натертыми на мелкой терке, к 2 годам свежие овощи дают детям в мелко нарезанном виде.

♥ Готовьте вторые блюда преимущественно на пару, подавайте их с полужидкими соусами, так ребенок скорее привыкнет к кушаньям плотной консистенции.

С 1 года в питание ребенка вводятся продукты, требующие пережевывания: пшеничный и ржаной хлеб и сухарики из него, печенье (крекер); паровые котлеты из телятины, белого мяса птицы, нежирных сортов рыбы (судак, треска, хек, морской окунь); ассорти из тушеных или приготовленных на пару овощей; очень полезны протертые каши – кукурузная и из цельных гречневой, овсяной, пшеничной круп; яичный желток; вегетарианские супы и суп-пюре из гороха; фруктово-овощные напитки (отвары) и разбавленные водой свежевыжатые соки; пюре из приготовленных на пару тыквы, кабачков; ягодные чаи (из самых разных свежих, свежезамороженных и сухих ягод).

Помните, что черника, вишня, черная смородина, груша действуют закрепляюще, так как содержат дубильные вещества.

Все блюда готовятся протертыми (супы, каши), овощи и фрукты даются в виде пюре, мясо и рыба в виде суфле, паровых котлет, тефтелей. Делайте их более рыхлыми и нежными.

Мед является очень ценным продуктом, если, конечно, знать меру. Из сладостей ребенку можно давать мармелад, кисель, джемы, зефир, овсяное печенье, но не более 20 г в день. Крайне нежелательны торты с жирным кремом, шоколад и шоколадные конфеты, леденцы.

Детям старше 1,5 лет протертая пища заменяется более плотной: разваренные каши, овощные и крупяные запеканки, тушеные овощи, салаты из нашинкованных вареных и сырых овощей, паровые котлеты, рагу мелкими кусочками, рыба вареная и без костей. Чтобы в детском рационе было достаточно овощей и фруктов, во время обеда предлагайте ребенку какой-либо салат, лучше из сырых овощей.

В меню малыша появляются также непротертые супы: вегетарианские, фасолевый и гороховый, крупяные (из овсяной и ячневой круп); нежирная рыба (судак); морковные, капустные и крупяные котлеты; голубцы с крупяной начинкой.

Детям полезны нежирные сорта говядины, печень, мясо курицы и кролика. Ребенку старше 2 лет изредка можно давать сосиски, нежирные сорта вареной колбасы.

В качестве приправ используйте зелень, лук, чеснок.

Наряду с самыми разнообразными свежими фруктами и ягодами в рацион вводятся салаты из свежих овощей: тыквы, моркови, свеклы, редиса, огурцов, помидоров. Для ребенка полезны овощные и фруктовые консервы, специально приготовленные для детского питания, а также компоты, соки, пюре, фруктовые супы и кисели, свежезамороженные и сушеные овощи и фрукты.

Дети любят макаронные изделия (вермишель, лапшу и др.).

И конечно же сладости! Сахар лучше заменить фруктозой. Изредка детям можно давать мармелад, варенье, повидло, мед. Лучше позвольте своему малышу полакомиться сухофруктами (курагой, изюмом и черносливом), только не путайте их с цукатами (проваренными перед сушкой в сахарном сиропе плодами).

В 2,5 года уже пора приобщать малыша к семейному столу. Все, что полезно ребенку такого возраста, полезно и взрослым. Предварительно обсудите это со всеми членами семьи, особенно с мужчинами. Им придется хотя бы на время отказаться от своих вкусовых привычек, а также от продуктов, которые не приносят организму никакой пользы, а нередко и вредят.

Основные принципы детского рационального питания

♥ В детском рациональном питании используются все группы продуктов. В течение недели в меню ребенка должны присутствовать мясо и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, хлеб, крупы, макаронные изделия, овощи, фрукты, кондитерские изделия.

♥ Лучше варьировать различные продукты в течение дня.

♥ Наиболее полезны для ребенка блюда и продукты, традиционно используемые в национальной кухне.

♥ В меню малыша должны входить супы: вегетарианские, фасолевый и гороховый, крупяные (из овсяной и ячневой круп).

...

♥ *Наличие горячих блюд во время каждого приема пищи – обязательное условие.*

♥ *Холодные блюда и еда всухомятку нарушают пищеварение.*

♥ Кашу лучше варить на воде и молоке (1: 1). В кашах, сваренных только на молоке, пропадает важное для желудка обволакивающее свойство крупы. Многие детишки подвержены стрессам, что, в свою очередь, ведет к гастритам, и обволакивающая пища таким малышам просто необходима.

♥ Очень популярны готовые завтраки – мюсли и хлопья (европейский аналог наших каш) – полезный продукт.

♥ Свежие овощи, фрукты, ягоды полезнее, чем в вареном, тушеном, консервированном виде.

♥ Чем меньше компонентов в блюдах, чем они проще, тем меньше нагрузка на печень, желудок и кишечник. Полноценность питания при таком подходе, его разнообразие достигается непрерывной, от еды к еде, сменой продуктов, а не приемом всего понемногу за один присест.

♥ Старайтесь не давать ребенку пить воду, кипяченую дважды или несколько раз.

♥ Макароны лучше использовать только из пшеницы твердых сортов или ржи и сочетать их не с мясом, а с овощами.

♥ Картофель желательно запекать в фольге или готовить в

кожуре на пару.

♥ Необходимо существенно ограничивать употребление макаронных, хлебобулочных и кондитерских изделий, картофельных блюд.

♥ Старайтесь жарить на сковороде как можно реже. В супы не надо ничего пережаривать. Закладывайте в первые блюда в начале варки целую очищенную луковицу, а шинкованную морковку чуть прогрейте («припеките») на сухой чистой сковороде.

...

♥ *Для детского питания можно использовать только доброкачественные и свежие продукты.*

♥ *Во время приготовления пищи надо соблюдать самые строгие санитарные правила. Прежде чем приготовить овощи и фрукты, тщательно мойте и обдавайте их крутым кипятком.*

♥ *Нельзя давать ребенку блюда, приготовленные накануне!*

Режим питания детей от года до трех лет

Правильный режим питания играет важную роль в развитии ребенка любого возраста, но особенно он необходим для детей раннего возраста, у которых еще не сложились необходимые навыки и стереотипы в питании.

Режим питания предусматривает соблюдение определенных интервалов между отдельными приемами пищи, количественное и качественное распределение ее в течение дня.

Для ребенка *старше года,* как правило, устанавливается 4-разовое питание, однако некоторые дети до 1,5 лет могут питаться 5 раз в сутки с промежутком в 4 часа, причем пятый прием пищи может состоять из 1 стакана кефира или молока, который предлагается ребенку в 6 часов утра или в 23 часа, если он просыпается.

С 1,5 лет ребенку нужно получать 4-разовое питание в установленные часы.

Диетологи считают, что необходимо *установить часы кормлений и строго соблюдать достаточные промежутки времени между ними.* Если вы будете придерживаться правильного режима питания ребенка, его желудок будет полноценно переваривать пищу, а затем своевременно и полностью опорожняться. Кроме того, соблюдение режима питания повышает аппетит и способствует правильной работе пищеварительных желез.

Маленькие дети не могут полностью удовлетворить свои потребности в энергии только во время основного кормления. Поэтому немалое значение имеют *перекусы.* В промежутках между приемами пищи (примерно спустя 1,5–2 часа после еды) давайте ребенку фрукты, сыр, крекеры с соком, изюм, морковку. Поставьте корзиночку или вазу с фруктами так, чтобы малыш, проходя мимо, мог увидеть, например, банан, захотеть тут же его отведать и легко самостоятельно достать.

...

Не используйте в качестве перекуса шоколад или печенье, предлагайте их только как поощрение или подарок, причем как можно реже. Эти «вкусности»

приносят ребенку мало пользы.

Составляем детское меню

Очень важно правильно составить меню для ребенка. При разнообразном питании и правильном соотношении белков, жиров и углеводов усвоение пищи проходит более полно.

В отношении калорийности пищи рекомендуется следующий *суточный расклад:* завтрак – 25 % суточной калорийности; обед – 40 %; полдник – 10 %; ужин – 25 %.

При таком режиме важно еще установить правильное распределение продуктов в течение дня.

На завтрак можно подавать каши из разных круп, творог или блюда из него. Блюдами из мяса и рыбы следует кормить малыша *на обед,* так как эти продукты содержат вещества, возбуждающие нервную систему. Кроме того, из-за высокого содержания белков они надолго задерживаются в желудке и могут вызвать жажду, а это часто нарушает сон.

Помимо этого, эти блюда требуют большего количества пищеварительных соков, а ночью во время сна процессы пищеварения замедляются.

Гарнир к мясным и рыбным блюдам должен быть из разнообразных овощей, картофеля, риса, так как они способствуют лучшему перевариванию и усвоению белков. Курицу можно сочетать с рисом. К гарниру из картофеля очень хорошо добавить соленый или свежий огурец, помидор, квашеную капусту, свежий салат и др. Важно правильно сочетать блюда. Например, если на первое был овощной суп, то на гарнир ко второму блюду можно подать крупу или макаронные изделия.

На ужин можно приготовить овощное блюдо или кашу, а также макаронные изделия, творожные и молочные продукты.

...

Ужинать необходимо за 1,5–2 часа до сна.

Если ваш малыш посещает ясли или детский сад, то вечернее домашнее питание должно стать дополнением к тому, что он получил в этом учреждении. Утром, перед детским садом, лучше не кормить ребенка, иначе он откажется завтракать в группе. Если же приходится приводить ребенка рано, то перед выходом из дома ему можно дать кефир или яблоко.

При составлении меню стремитесь максимально

разнообразить блюда в течение дня.

Примерное детское меню на день

Возраст: 1 год – 1 год 3 месяца

Завтрак: каша (овсяная, гречневая, рисовая и др.) (150 г), чай с молоком/молоко (100 мл), хлеб с маслом.

Обед: суп (мясной, овощной) (100 мл), пюре мясное (котлета) (40 г), гарнир (овощное пюре, вермишель) (50 г), компот/ фруктовый сок (100 мл).

Полдник: творог (30 г), кефир/молоко (150 мл), булочка/ печенье, фрукты (50 г).

Ужин: овощное пюре/каша (150 г), чай с молоком (150 мл). *Второй ужин:* кефир/молоко (150 мл).

Возраст: 1 год 3 месяца – 1 год 6 месяцев

Завтрак: каша молочная (150 г), чай с молоком/молоко (150 мл), хлеб с маслом.

Обед: салат из овощей (10 г), суп (100 мл), котлета (мясная, рыбная, из печени) (50 г), гарнир (овощное пюре, каша) (80 г), компот/фруктовый сок (100 мл).

Полдник: творог (50 г), фрукты (100 г), чай (150 мл), печенье.

Ужин: овощное пюре/каша (150 г), чай с молоком (150 мл).

Возраст: 1 год 6 месяцев – 1 год 9 месяцев

Завтрак: морковь тертая (30 г), каша с молоком (150 г), чай с молоком/молоко (150 мл), хлеб с маслом.

Обед: салат из овощей (40 г), суп (щи, борщ) (100 мл), пюре мясное/котлета (60 г), гарнир (овощи, каша) (100 г), фруктовый сок (100 мл).

Полдник: кефир (200 мл), булка, фрукты (100 г).

Ужин: овощное пюре/каша (200 г), молоко/кефир (150 мл).

Возраст: 1 год 9 месяцев – 2 года

Завтрак: каша с молоком (лапша, вермишель) (150 г), кофе с молоком/чай (150 мл), булка с маслом (джемом, сыром).

Обед: салат из овощей (свежих, квашеных) (30–40 г), суп (щи, борщ) (50—100 мл), котлета мясная (рыбная) (50 г), гарнир (овощи, каша) (100 г), компот (150 мл).

Полдник: кефир (150 мл), печенье, фрукты (50 г).

Ужин: овощное блюдо (150 г), кисель/молоко (100 мл).

Возраст: 2 года – 2 года 6 месяцев

Завтрак: каша с молоком (гречневая, рисовая) (200 г), какао (150 мл), хлеб с маслом (джемом или сыром).

Обед: салат из овощей (50 г), суп с зеленью (150 мл), котлета (мясная, рыбная) (50 г), гарнир (овощи, каша) (100 г), компот (кисель, сок) (100 мл).

Полдник: кефир (200 мл), булка, фрукты (50 г).

Ужин: морковь тертая (50 г), творожная запеканка (150 г), чай с молоком (200 мл).

Возраст: 2 года 6 месяцев – 3 года

Завтрак: творожная запеканка/каша с молоком/омлет (200 г), кофе с молоком (150 мл), хлеб с маслом (джемом или сыром).

Обед: салат из сырых овощей (60 г), борщ (суп рыбный, бульон куриный) (150 мл), котлеты (мясные, рыбные) (60 г), гарнир (овощи, каша) (100 г).

Полдник: кефир (200 мл), булка, фрукты (50 г).

Ужин: рагу или пюре овощное/каша с молоком (150 г), молоко/чай (200 мл).

Для детей второго и третьего года жизни потребность в основных пищевых веществах и энергии иная, чем на первом году. В связи с усиленными метаболическими процессами, повышенным расходом энергии, связанным с развитием активной моторной деятельности ребенка, потребность в основных пищевых веществах становится выше и составляет в сутки: белка 53 г, жира 53 г, углеводов 212 г. Калорийность рациона в этом возрасте должна составлять 1540 ккал. Очень важно предусмотреть в рационе ребенка правильное соотношение основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов). Оно должно составлять 1: 1: 4. Важно также, чтобы 70 % белков приходилось на долю белков животного происхождения.

Примерный суточный набор продуктов питания для ребенка от года до трех лет

Для того чтобы удовлетворить потребности ребенка в основных пищевых веществах, витаминах и минеральных солях, важно предусмотреть необходимое количество продуктов, учесть их качество и полезность для детского организма и определить оптимальные соотношения в суточном рационе (см. таблицу).

Продукты, г	Возраст ребенка		
	1 год — 1 год 6 месяцев	1 год 6 месяцев — 2 года	2—3 года
Хлеб пшеничный	40	70	60
Хлеб ржаной	10	30	20
Крупы, бобовые, макаронные изделия	25	35	25
Картофель	100	150	120
Овощи	130	200	200
Мясо	50	60	70
Яйцо	1/4 шт.	1/2 шт.	1/2 шт.
Масло сливочное	15	18	25
Масло растительное	3	6	5
Молоко, кефир	700	700	600
Творог	35	35	40
Сыр 45%-ной жирности	3	5	3
Сахар	60	60	40
Соль	3	5	5
Чай	0,2	0,2	0,2
Кофе с цикорием	1,0	1,0	1,0
Фрукты	100	150	110
Печенье	10	15	10
Рыба	5	10	25
Сливки	10	10	10
Сметана	—	5	5

Этот набор продуктов совсем не обязательно использовать каждый день. Важно, чтобы продукты из предлагаемого списка были использованы в течение недели.

Примерный объем блюд для детей от года до трех лет

Следует предусмотреть необходимый объем пищи, который определяется возрастом ребенка и анатомо-физиологическими особенностями его органов пищеварения. Суточные и разовые объемы пищи для детей в возрасте от года до 1,5 лет и от 1,5 до 3 лет различные. Суточный объем пищи для детей 1–1,5 лет составляет примерно 1100–1200 мл, для детей 3 лет – 1500–1600 мл. Рекомендуемый объем отдельных блюд для детей раннего возраста приводится в таблице.

Блюда, г, мл	Возраст ребенка	
	1 год — 1 год 6 месяцев	1 год 6 месяцев — 3 года
Завтрак:		
каша или овощное блюдо	180	200
омлет, мясное или рыбное блюдо	50	60
кофе, молоко, чай	100	150
Обед:		
салат	30	40
суп	100	150
мясное, рыбное блюдо	50	60
гарнир	100	120
фруктовый сок	100	100
Полдник:		
кефир, молоко	150	150
печенье (булка)	15 (30)	15 (45)
Ужин:		
овощное, крупяное блюдо	180	200
молоко, кефир, чай	100	150

Количество хлеба на весь день должно составлять: для детей до 1,5 лет – 50 г пшеничного и 10 г ржаного, для детей от 1,5 до 3 лет – соответственно 60 и 30 г.

Очень важно соблюдать рекомендуемые объемы порций, так как при увеличении количества предлагаемой ребенку пищи может снизиться аппетит, нарушиться функция пищеварения, а в ряде случаев может выработаться привычка есть больше, чем надо, что способствует развитию ожирения. При недостаточном же объеме порций ребенок не будет испытывать чувства насыщения, и это может неблагоприятно сказаться на его самочувствии.

Летом, когда значительно повышаются энергозатраты, калорийность пищи может быть повышена на 10–15 %. Давайте малышу побольше свежей зелени. Следите за тем, чтобы ребенок

получал достаточно жидкости, особенно в жаркие дни.

Питание по всем правилам

Раздельное питание

Раздельное питание учитывает сочетаемость различных продуктов между собою и позволяет избежать нарушений процесса пищеварения и возникновения в будущем многих болезней. Замечательно, если в раздельном питании вы станете практиковаться всей семьей.

Что же это значит, раздельное питание?

Белковую пищу следует съедать отдельно от углеводистой. Почему? Потому что слишком различаются между собой процессы их усвоения в организме: и по времени, и по характеру требуемых для этого соков пищеварительного тракта. Если пища съедается отдельно, переваривание идет легко, быстро, без особых проблем.

К белковой пище (I группа) относятся все продукты животного происхождения (в том числе животный жир) и некоторые растительного (бобовые, орехи, семечки, грибы, баклажаны); *к углеводистым продуктам* (II группа) – растительные: хлеб, макароны и другие мучные изделия; картофель; сахар, мед и др.; наконец, в III группу особо выделяются *растительные живые продукты:* все фрукты и ягоды, овощи (кроме баклажан и картофеля), зелень, растительные масла (холодного отжима, полученные прессованием).

Свежие (особенно сладкие) фрукты и ягоды ребенку лучше предлагать натощак, за 1 час до еды или через 1,5–2 часа после приема пищи и не сочетая с какими-либо еще другими продуктами.

На гарнир к мясным блюдам больше подходят овощи. Можно вместе с мясным блюдом предложить малышу также немного кислых ягод (клюква, крыжовник, красная смородина и др.).

Очень полезны детям цельнозерновые крупы. Из них лучше готовить рассыпчатые каши, которые предлагать не как гарнир, а как отдельное блюдо.

Молоко рекомендуется употреблять отдельно от других продуктов. Кисломолочные продукты (творог, сыр, сметана, кефир, йогурт и др.) сочетаются со сладкими фруктами, любыми овощами и орехами.

Схема раздельного питания

Дыня и молоко не совместимы ни с чем.

Если хотите вырастить здорового ребенка, для начала нужно усвоить *минимум из теории о раздельном питании.*

♥ Никогда не давайте своему чаду мяса с хлебом или макаронами, мясных пельменей, пирогов и т. п.

♥ Подавайте к мясным и рыбным блюдам только живые овощные гарниры (продукты III группы).

♥ И не забывайте чаще угощать ребенка овощными блюдами с хлебом (лучше бездрожжевым, цельнозерновым, не слишком свежим черным!), потому что без хлеба здоровья не видать.

Помните о том, что с самого раннего возраста у ребенка формируются устойчивые привычки, на всю жизнь определяющие его здоровье.

Подробнее о раздельном характере детского питания вы можете узнать у грамотного педиатра или детского диетолога.

Посуда, в которой лучше готовить еду для ребенка

♥ *Эмалированные* емкости очень удобны, однако внимательно следите за целостностью покрытия. Не стоит стучать ложкой по краю кастрюли – при этом легко откалываются небольшие кусочки эмали, которые могут попасть в пищу.

♥ В *алюминиевой* посуде все готовится быстро, но хранить приготовленное в ней нельзя – пища может окислиться.

♥ *Чугунные* кастрюльки хороши для тушения, но хранить приготовленные блюда в них тоже не следует.

♥ Для приготовления детских блюд отлично подходит кастрюля из *нержавейки.* Ее невозможно поцарапать, она легкая и хорошо моется.

♥ Очень экологична и удобна посуда из *упрочненного стекла.* Она устойчива к механическим воздействиям, не подвержена сколам, а при очень сильном ударе распадается на множество неострых кусочков, что сводит вероятность порезаться к нулю. Кроме того, она термоустойчива – ее можно использовать в СВЧ-печах и духовках. А гладкая непористая поверхность исключает проникновение бактерий и впитывание посторонних запахов.

...

Не покупайте столовых наборов из пластмассы, как бы симпатично они ни выглядели. При попадании горячей еды с их поверхности начинают выделяться ядовитые вещества. Отдайте такую посуду ребенку для игр – пусть кормит своих кукол и мягких зверушек.

Вся семья за столом

Ребенок непременно должен сидеть за семейным столом: наблюдать, как другие пользуются столовыми приборами, салфетками, взаимодействуют друг с другом, «заражаться» от окружающих аппетитом.

Как приятно собираться всей семьей за столом для завтрака, обеда или ужина! Но ваше настроение может быть испорчено, если вы видите, что ребенок капризничает и вместо того, чтобы с аппетитом есть с любовью приготовленное вами блюдо, требует чипсы и лимонад.

Если вы чувствуете, что подобное поведение малыша – всего лишь временный каприз, можете не обращать на него внимания. Постарайтесь увидеть положительные моменты. Например, то, как хорошо малыш сидит на своем стульчике, или то, как правильно он держит в руках вилку. Но не вздумайте сравнивать его плохой аппетит с хорошим аппетитом других сидящих за столом. Вы увидите, что очень скоро капризы вашего малыша пройдут.

Если же такие причуды будут постоянными и обеденный стол вместо места счастливого единения всех членов семьи начнет превращаться в поле битвы, то, видимо, придется что-то предпринимать.

Приготовить блюда, которые нужны ребенку, мало. Необходимо, чтобы он съел их с удовольствием, тогда они усваиваются несравненно лучше. У детей вкусовых пристрастий ничуть не меньше, чем у взрослых. Вкус к тому или иному виду пищи так же генетически обусловлен, как цвет глаз или музыкальный слух. Значит, нечего обвинять малыша в том, что он капризничает, а надо искать выход.

Задумайтесь о порядке питания в вашей семье. Установлены ли определенные часы для принятия пищи? Садятся ли все дружно за стол, или каждый хватает что-нибудь из закусок и сразу же исчезает? Наслаждаетесь ли вы едой или вечно нервничаете и куда-то торопитесь? Имейте в виду, что дети всему учатся у вас. Если вы постоянно вскакиваете из-за стола, чтобы заняться другими делами, то ваши дети, скорее всего, будут вести себя так же.

...

Посоветуйтесь со всеми членами

семьи и установите правила.

1. *С этого дня все будут по возможности питаться вместе, в указанное время и за одним столом.*

2. *Вся семья переходит на 3-разовое питание.*

3. *Перекусывать можно фруктами и сыром.*

Важно вовлечь в этот процесс всех членов семьи, чтобы ни у кого из старших детей не возникало соблазна после школы отведать бисквит или чипсы. А лучше вообще не держать таких продуктов дома! Объявив о своих планах, немедленно разработайте меню на каждый день и строго его придерживайтесь. При этом включайте в него блюда, которые нравятся всем. Избегайте тех блюд, которых малыш не любит.

А сейчас о том, *как воплотить ваш план в жизнь.*

♥ Приступайте к делу, когда вся семья будет в сборе. Постарайтесь сделать так, чтобы начало исполнения плана напоминало веселую игру, а не объявление судебного приговора.

♥ Начните день с обычного завтрака, но при этом дайте капризному малышу небольшую порцию. Когда он ее съест, предложите что-нибудь из того, что ребенок любит, например яблоко, несколько изюминок или йогурт. В другие дни можете дать ему бисквит или молочный коктейль в качестве угощения.

♥ Хвалите малыша, но будьте строгими и твердыми, если он начинает капризничать. Отведите его в другую комнату и объясните, что вся еда стоит на столе и больше ничего не будет. Вернитесь в столовую, когда все уже вышли из-за стола. При этом еда малыша должна оставаться нетронутой. Займитесь своими делами и не обращайте на ребенка внимания. Так же ведите себя за обедом и ужином.

♥ Не поддавайтесь на уверения малыша, что он будет есть, одновременно смотря телевизор, или на его требование сначала принести десерт.

♥ Если ребенок начинает плакать, уведите его в другую комнату, а сами возвращайтесь в столовую. Возможно, это самое суровое наказание.

♥ Приучайте малыша самостоятельно есть то, что можно брать руками. Кстати, пока он будет питаться, у вас появится возможность тоже заняться своей едой.

♥ Чтобы предотвратить конфузы, которые могут произойти по вине сидящего за столом малыша, постелите около его стульчика коврик, а на стул – полотенце.

♥ Малыши бывают очень неряшливы. Это естественно, поэтому пусть вас это не раздражает. Каждый раз после еды спокойно вытрите ему личико и пальцы.

Через несколько дней ситуация должна улучшиться. Тем не менее продолжайте давать малышу минимальные порции, сопровождая их каким-нибудь особенно любимым его кушаньем, которое он воспринимает как подарок.

Постарайтесь придерживаться выработанного плана. Это возможно при условии, если вся семья будет вас в этом поддерживать.

В дальнейшем, когда вы приучите ребенка к здоровой пище, почаще советуйтесь с ним по поводу меню!

Безопасность за столом

♥ Постарайтесь обойтись без скатерти, если вашему малышу только что исполнился год: дети имеют привычку стаскивать скатерть вместе со всей стоящей на столе посудой на пол. При этом они подвергают себя опасности, так как в числе упавших со стола предметов может оказаться горячий чайник или кастрюля.

♥ Уберите подальше от проворных ручек малыша и горячий кофейник, и острый нож.

♥ Всегда проверяйте, надежно ли ребенок привязан ремешками к детскому стульчику.

♥ Никогда не оставляйте малыша одного во время еды.

Как улучшить аппетит вашего малыша

♥ Старайтесь готовить такую еду, которая нравилась бы *всей семье* и заодно подходила бы для вашего капризного малыша. Не идите у крохи на поводу, ограничивая всю семью лишь его любимыми блюдами. Малыш может привыкнуть к определенному меню и станет отрицательно относиться к вашим будущим попыткам его разнообразить.

♥ Попробуйте дать малышу *порцию поменьше.* Очень важно, чтобы ребенок не оробел, увидев на тарелке порцию, которую ему съесть явно не под силу. Небольшое количество еды вызовет у него большее внимание, а просьба о добавке закрепит в голове малыша доминанту хорошего аппетита.

♥ Дети обожают компанию за чаем. Пригласите к столу друзей – сверстников вашего малыша, отличающихся хорошим аппетитом. Хороший пример иногда приносит плоды. Но не рассуждайте при этом вслух на тему, кто из маленьких гостей сколько съел. Можете пригласить на ужин и кого-нибудь из взрослых, пользующихся особой симпатией у малыша. Это может быть бабушка, дядя или кто-нибудь из ваших близких друзей. Иногда ребенок в таком обществе спокойно ест и даже не думает капризничать. Гостями могут быть и игрушки. Поставьте рядом с обеденным столом маленький столик с игрушечными стульчиками и предложите малышу устроить чаепитие для кукол, плюшевых мишек, мышек и других его любимцев. Он это сделает с радостью, а заодно и сам поест.

♥ Если ваш малыш только играет с едой, а не ест, осторожно, *не устраивая скандала, уберите от него тарелку.* Но десерта не давайте.

♥ Предлагайте ребенку в течение дня поменьше закусок и напитков, чтобы он успевал проголодаться ко времени, когда вся семья садится за стол. Либо предложите ему поменьше еды за столом за счет более питательных закусок, если видите, что при таком режиме он ест лучше.

♥ Напитки предлагайте после еды, чтобы не перебивать аппетит.

♥ Если видите, что ребенок голоден, постарайтесь давать ему новую еду: в этот момент он будет к ней восприимчивее.

В борьбе за аппетит

Надеюсь, вы не будете спорить с тем, что у всех людей разный аппетит.

Это относится и к вашему ребенку. Поэтому неразумно требовать, чтобы он всегда с одинаковым усердием поглощал все, что вы ему предлагаете.

Кроме того, во время кормления каждый ребенок обязательно проходит через стадию причуд и шалостей.

Аппетит ребенка, только что научившегося ходить, меняется с невероятной быстротой. Сегодня он может охотно есть, а на следующий день его трудно заставить съесть хотя бы ложку каши или картофельного пюре.

Иногда это может действовать вам на нервы и быть поводом для беспокойства… Спокойствие, только спокойствие! Постарайтесь не жалеть о еде, которую вам сегодня пришлось выбросить или съесть за малыша. Припомните продукты, которые малыш съел за последние 3–4 дня, и запишите их в своем блокноте.

Возможно, вы обнаружите связь между продуктами, которые он ест, и временем дня. Может оказаться, что ребенок лучше ест, когда вся семья собирается за одним столом. А может быть, ваш малыш «перехватил» пончик или шоколадку, «угостившись» им от своих сверстников во дворе, или утолил жажду каким-либо газированным напитком, а ведь всего пол-литра газировки содержит дневную норму сахара! Тогда причина отказа от еды ясна: малыш просто *перебил аппетит.*

Малыш может отказываться от еды *из-за стресса.* Такое случается, если условия жизни вашей семьи изменились: родился еще один ребенок, или вы переехали на новую квартиру, или малыш начал ходить в детский сад.

Возможно, ваш ребенок просто *хочет привлечь к себе внимание* родителей.

Детей нужно уговаривать. Девочке говорить: «Не будешь есть сливочное масло, кожа станет некрасивой». Мальчику – «Откажешься от мяса – не вырастут мышцы».

Многие маленькие детки в вопросах еды привереды и капризули. *Что же делать, если малыш отказывается от предложенных блюд?*

♥ Если вы беспокоитесь по поводу аппетита вашего малыша, *проконсультируйтесь с врачом.* Возможно, ребенок чем-то болен. Здоровый ребенок должен хотеть есть. Так что, если у него вдруг надолго пропал аппетит, вам стоит провести комплексное

обследование, чтобы понять, что мешает выделению секрета, который помогает усваивать запахи, возбуждать аппетит. Убедитесь, что у ребенка нет таких серьезных заболеваний, как тонзиллит, ревматизм, туберкулез, запоры, хронические инфекции. А может быть, у малыша увеличены аденоиды или миндалины, поэтому ему трудно глотать.

Если со здоровьем все в порядке, вам предстоит довольно длительный процесс воспитания.

♥ Прежде всего, спросите, чего бы ему хотелось. Если это является разумным, постарайтесь обеспечить. Если он попросит то, что, по-вашему, едой не является, объясните, почему вы не хотите ему это давать.

♥ Возможно, ребенку не нужно такое количество пищи, которое вы ему предлагаете. Может быть, он еще не голоден.

♥ Давайте то, что ребенок любит. Смешивайте продукты, например в кашу постепенно добавляйте творог, чтобы ребенок к нему привыкал.

♥ В крайнем случае возбуждайте аппетит соленьями в небольших количествах и бульонами. Кстати, сыр хорошо стимулирует аппетит.

♥ При организации питания важно учитывать режим дня. Ребенок, скорее всего, откажется от еды, если он перевозбудился или, наоборот, потратил недостаточное количество энергии.

♥ Предоставьте своему малышу свободу выбора. Постарайтесь сделать так, чтобы процесс кормления в вашем доме не превращался в побоище. Никогда насильно не всовывайте еду в рот ребенка. Обычно дети сами хорошо контролируют количество пищи, которую они потребляют.

♥ Попробуйте приобщить вашего кроху к процессу приготовления пищи. Тогда ребенок, наверняка, будет уплетать ее за обе щеки!

♥ Очень важно, чтобы у малыша возникло желание к приему пищи. Перед едой не давайте ему новые интересные игрушки, не устраивайте шумные игры.

♥ Сажать ребенка за стол следует только тогда, когда приготовленная еда уже стоит на столе. При этом имейте в виду, что не стоит ставить на стол сразу все блюда.

♥ Дети не любят слишком горячую пищу. У них возникает раздражение, если они видят вкусную еду и не могут ее взять. Многие дети предпочитают чуть теплую еду.

♥ Во всех тарелках на семейном столе должно быть одно и то же (во всяком случае, внешне). Дело в том, что малыши старше года могут подозрительно относиться к тому, что их кормят чем-то отличным от того, что едят остальные.

♥ Еда – дело серьезное. Главное – уметь отличать: имеет ли игра крохи с едой естественную познавательную направленность, или малыш действительно отвлекся от приема пищи. В первом случае не прерывайте игры ребенка. Во втором – попробуйте убрать от него тарелку. Если кроха не наелся, он воспротивится и будет более внимательным к еде. А если не окажет вам сопротивления, значит, он сыт.

♥ Никогда не выбрасывайте недоеденную еду при малыше. Ребенок должен понимать, что еда – это ценность. Самый лучший способ – переложить то, что не доел малыш, себе на тарелку и с аппетитом это съесть у него на глазах.

♥ Никогда не упоминайте, что кроха плохо поел. Сколько бы ни съел ребенок – это его дело. И ваша тревожность по поводу того, что он плохо поел, и ваши восторги, если он поел хорошо, только помешают малышу научиться самому регулировать свое пищевое поведение.

♥ Если малыш находится на кухне, оформленной в желто-оранжевых, персиковых тонах, у него увеличится аппетит, а если окружение в сине-голубых тонах, то, скорее всего, его аппетит уменьшится. Кроме того, на желудочно-кишечный тракт оранжевый действует как стимулятор всех процессов пищеварения. Он помогает организму усваивать пищу, а питательным веществам наилучшим образом распределяться по телу.

♥ Оформляйте блюда так, чтобы малышу было их интересно есть. На тарелке со «скучной» гречневой кашей сделайте рожицу: кружочки огурца пусть будут глазами, ломтик помидора – ртом, петрушка и укропчик – волосами.

♥ Не перегружайте стол украшениями.

♥ Продукты, из которых приготовлены кушанье и украшение для него, должны сочетаться друг с другом. Так, бабочка из лимона может «приземлиться» на блюде из рыбы, а зеленый крокодил украсит своим присутствием салат из свежих овощей.

♥ Помните о гармонии цвета. Не заставляйте конкурировать по красоте декоративные элементы блюда и посуду, в которой вы хотите его разместить. Важны как форма салатников и тарелок, так и цвет, орнамент.

♥ Все украшения для детского стола должны быть съедобными, красители – натуральными, а способы соединения – безопасными (будьте осторожны с острыми зубочистками).

♥ Красиво сервируйте стол яркой и привлекательной для малыша посудой. Возможно, он сразу же выпьет молоко, если вы нальете его во «взрослый» бокал. А может быть, ему по душе придется его собственная посуда, яркая и забавная?

Помните, что требования к детской посуде очень высоки: она должна быть качественной, не бьющейся и сделана из безопасных материалов!

Большинство детей очень любят личные вещи и обижаются, если кто-то их берет. Будет разумно из гигиенических соображений, если у вашего ребенка будет своя посуда и столовые приборы. Храниться они могут в общем кухонном шкафу, но пользоваться ими должен только ребенок. Малыш привыкает к своей посуде, и только один ее вид улучшает у него аппетит.

♥ Чтобы пища приносила пользу, есть надо в хорошем настроении, с добрыми мыслями.

♥ Совершенно недопустимо устраивать ссоры и семейные разборки за столом.

♥ Во время еды говорите только о том, что связано с приемом пищи. Например, познакомьте ребенка с названиями блюд (каша, молоко, суп, творог), со свойствами пищи и предметов (каша масляная, суп вкусный, чай горячий, ложки большая и маленькая, нож острый, творог белый). Таким образом, у вашего ребенка будут формироваться представления, понятия.

Вредные стереотипы

При кормлении ребенка важно избегать некоторых довольно часто бытующих вредных стереотипов.

♥ *Только взрослые могут знать, какие продукты и в каком количестве должен есть ребенок.* Сами взрослые сохраняют аппетит благодаря гибкости собственного пищевого поведения (разнообразию меню и некоторым отступлениям от режима приема пищи). Малыши также имеют пищевые пристрастия буквально с самого раннего возраста и, разумеется, тоже могут иметь и плохое самочувствие, и плохое настроение. Наконец, они могут быть просто не голодны.

♥ *Если ребенок плохо ест, то он просто капризничает.* Бывает, маме кажется, что кроха не желает есть чуть ли не ей назло. Это не так. Малыш в возрасте до 3 лет не способен действовать «назло» – он просто честно выражает свои желания.

♥ *У хорошей мамы ребенок всегда ест с удовольствием.* Соответственно данному стереотипу мама постоянно испытывает острое чувство вины, так как не может справиться с проблемой плохого аппетита своего малыша. К тому же она думает, что все остальные родственники именно ее в данной проблеме обвиняют. Это может быть как маминой фантазией, так и реальным критическим отношением близкого окружения. Если вы не откажетесь от данного стереотипа, вам останется либо признать себя плохой матерью, либо вымучить свое чадо угрозами и насилием или избаловать кормлением под телевизор или домашний спектакль.

♥ *Почти все дети едят плохо.* Этот стереотип, снижающий тревогу мамы и расслабляющий ее, также не верен в корне. Каждый здоровый от природы малыш обладает уровнем аппетита, необходимым для поддержания его сил, роста и развития. Только целенаправленные действия родителей разрушают эту природную гармонию. Ни один здоровый ребенок не станет голодать добровольно, если ему обеспечить 4–5 раз в день свободный доступ к еде. Еда вообще – проблема родителей, но не детей.

♥ *Если не заставлять или не развлекать, дитя полезную пищу есть не станет.* За едой не должно быть никаких сказок, подкупов! Еда – процесс естественный, и делать ее чем-то другим не следует, как не следует вообще просить ребенка есть или подталкивать его во время еды. Просто поставьте перед ним тарелку и пожелайте «Приятного аппетита!».

Если родители начали кормить ребенка, пока ему было несколько месяцев, используя дополнительные стимулы,

например чтение книг, игры, мультики и т. д., и продолжая поступать так же после 1,5–2 лет, они должны понимать, что пищевое поведение малыша будет прочно связано с этими стимулами. Вы это поймете, когда однажды откажетесь разыгрывать спектакль во время еды или читать ребенку книжку. Как правило, родителям надоедает быть зависимыми от детской еды, и они пытаются положить этому конец. Однако, столкнувшись с активным протестом со стороны ребенка, они решают оставить все, как есть, чтобы не портить нервы ни себе, ни ему. Имейте в виду, что такое поведение родителей показывает малышу, кто на самом деле «главный», и ведет к формированию позиции «маленького диктатора» также и за пределами кухни.

Есть надо не спеша, с удовольствием, тогда и еда пойдет на пользу. А если вы постоянно стоите над душой и твердите: «Ешь, ешь, скорее». как думаете, приятно ли так питаться вашему малышу?

Не смотрите малышу в рот, сколько он съел, приговаривая «за маму, за папу». Так можно и невроз устроить ребенку. Представьте, каково вам было бы осознавать, что в ваших руках здоровье вашей мамы, ведь если вы не съедите ложку этой противной каши, она может заболеть. Так и не говорите таких слов своему любимому малышу. Ваше сюсюканье его отвлекает, и ни о каком нормальном усвоении питательных веществ речь не идет.

Ваш ребенок – толстячок

На вес человека влияют несколько факторов: наследственность, темперамент, аппетит, душевное равновесие.

Если у ребенка и мама, и папа, и родственники расположены к полноте, у него больше шансов стать полным. У спокойного, малоподвижного малыша остаются не использованными питательные вещества, которые откладываются в организме в виде жира. Главный фактор – аппетит. Ребенок, который любит высококалорийные продукты – пироги, пирожные, печенье, конфеты, естественно, будет полнее ребенка, который предпочитает овощи, фрукты и мясо.

Для того чтобы понять, имеет ли ребенок избыточную массу и на сколько ему необходимо похудеть, педиатры используют специальную таблицу.

Девочки			
Возраст, годы	**Рост, см**	**Усредненный вес, кг**	**Границы нормы веса, кг**
1	69—81	9,3	7,4—11,2
2	80—94	12,2	9,8—14,6
3	89—103	14,5	11,6—17,4
Мальчики			
Возраст, годы	**Рост, см**	**Усредненный вес, кг**	**Границы нормы веса, кг**
1	71—83	10,3	8,2—12,4
2	82—96	12,8	10,2—15,4
3	90—104	14,9	11,9—17,9

Массу тела считают избыточной, если она на 5—10 % выше нормальной. Если масса тела более чем на 20 % превышает норму, это свидетельствует об ожирении.

Излишняя полнота у маленьких детей – тревожный сигнал. Он может указывать на то, что в организме не все в порядке. В будущем из-за лишнего веса у ребенка может нарушиться работа многих органов и систем. Чтобы малая детская «пухлость» не превратилась в ожирение, важно как можно раньше проконсультироваться с эндокринологом и диетологом и, конечно, следить за питанием малыша.

У малышей до 3 лет лишний вес часто возникает из-за избытка белков, например когда ребенку дают слишком много творога или мяса.

Что же делать с излишне толстым ребенком?

♥ Прежде всего, нужно исключить наличие заболеваний,

которые вызывают повышенный аппетит.

♥ Обратите внимание на режим дня ребенка. Наполните его делами, оставив малышу минимум свободного времени, чтобы у него не сформировалась привычка есть от безделья.

♥ Обратите внимание на то, как и что ест ребенок, и *наладьте правильное питание.*

Диеты могут только навредить. Организм ребенка быстро растет и развивается, а для этого ему нужны и белки, и жиры, и

углеводы (в том числе и сахар), и многое другое. Чтобы помочь малышу сбросить лишний вес, важнее соблюдать правильный баланс продуктов в его рационе, не перекармливать и следить за тем, чтобы он побольше двигался.

Приучайте ребенка есть часто (каждые 3 часа), но понемногу, постарайтесь исключить «перекусы».

Кашу или макароны детям с лишним весом дают один раз в день. Вместо манки и риса выбирайте гречку или кукурузную крупу, а вместо белых булок – хлеб из муки грубого помола, несладкие галеты.

Не подменяйте натуральное мясо колбасой и сосисками.

Почаще предлагайте ребенку свежие и вареные овощи, особенно зеленые (капусту, огурцы, кабачки), фрукты (яблоки, груши, цитрусовые), а вот бананами, дынями, виноградом пухленькому малышу лучше не увлекаться.

Исключите сладкие газированные напитки, жирные блюда, чипсы и гамбургеры. Постарайтесь незаметно ограждать ребенка от искушений постоянно есть высококалорийные десерты, давайте ему их очень редко. Не держите в доме печенья и пирогов, а между основными приемами пищи давайте ребенку фрукты – яблоки, груши или орешки, сухарики.

♥ Без занятий спортом невозможно избавиться от лишнего веса надолго – они помогают «заменить» жировую массу тела на мышечную. Чем упитаннее ребенок, тем труднее ему получать удовольствие от подвижных игр и спорта. Но чем меньше он двигается, тем больше питательных веществ его организм вынужден откладывать про запас в виде жира. Кроме того, толстый ребенок, которому неловко участвовать в общих играх, будет чувствовать себя все более чужим среди детей, которые могут начать дразнить его и насмехаться над ним. Поэтому ребенку лучше заниматься физкультурой по 30 минут каждый день, побольше играть и бегать на свежем воздухе.

♥ Так как повышенный аппетит часто является симптомом чувства одиночества и душевных переживаний, проверьте, счастлив ли ребенок в семье, среди друзей.

Если, несмотря на все ваши усилия, ожирение не проходит или ребенок прибавляет в весе слишком быстро, нужно посоветоваться с педиатром и психиатром, так как ожирение – серьезная проблема!

Вредные для ребенка продукты

В питании детей до 3 лет не рекомендуется использовать:

• блюда со взрослого стола с излишком жиров, соли, пряностей;

• острые соленья, соусы, приправы, кетчупы и майонезы заводского изготовления, копчености, маринованные продукты, горчицу, хрен;

• консервы, не предназначенные для детского питания, и полуфабрикаты;

• жаренные до хрустящей корочки мучные и мясные изделия;

• газированные сладкие напитки;

• чипсы и другие продукты в разовых упаковках длительного срока хранения, изобилующие вредными для здоровья консервантами и синтетическими красителями;

• колбасы, мясо и рыбу в вакуумной упаковке,

• пельмени из пачки;

• крепкий чай;

• натуральный кофе;

• шоколад.

Важнейшие ингредиенты пищевых продуктов

Питание малыша должно быть разнообразным. Насколько это важно для здоровья малыша, видно из следующей таблицы.

Ингредиент и его функциональное значение	Пищевые источники
Бета-каротин Антиоксидант	Желтые и оранжевые овощи и фрукты, зеленые листовые овощи
Витамин А Здоровье кожи, волос и глаз, иммунитет	Молочные продукты, яйца, рыба, бобовые, растительные масла холодного отжима
Витамины группы В Нормальный обмен веществ и функционирование нервной системы	Молочные продукты, рыба, мясо, бобовые, цельнозерновые продукты, зеленые листовые овощи, семечки, орехи
Витамин С Антиоксидант	Цитрусовые, брокколи, перцы и большинство других фруктов, ягод и овощей

Витамин D Здоровье костей и зубов	Молочные продукты, яичный желток, орехи, рыбий жир
Витамин E Антиоксидант	Растительные масла, яйца, рыба, цельнозерновые продукты, фасоль, бобы, орехи, семечки
Железо Кислородный обмен и окислительные процессы	Яйца, мясо, моллюски и ракообразные, цельнозерновые продукты, бобовые, листовые овощи, финики, инжир, семечки, какао, изюм
Йод Выработка гормонов щитовидной железы	Рыба, мясо, моллюски и ракообразные, цельнозерновые продукты, листовые овощи, перцы, морские водоросли
Калий Водный баланс	Цельнозерновые продукты, орехи, семечки, овощи, фрукты, какао
Кальций Здоровье костей и зубов, мышц и нервной системы	Молоко и сыр, рыба (консервированная), цельнозерновые продукты, бобовые, орехи, молодая капуста
Клетчатка Здоровье кишечника	Цельнозерновые продукты, овощи и бобовые, фрукты, орехи, семечки
Магний Выработка энергии, функционирование нервной системы	Рыба, мясо, моллюски и ракообразные, цельнозерновые продукты, орехи, зеленые листовые овощи, грибы, семечки, какао
Медь Усвоение железа, сжигание энергии	Рыба, бобовые, зеленые листовые овощи, грибы, авокадо, чеснок, морские водоросли, орехи, какао
Незаменимые жирные кислоты Уровень липидов в крови	Бобовые, орехи, семечки, растительные масла холодного отжима (особенно льняное)
Селен Антиоксидант	Молочные продукты, рыба, мясо, цельнозерновые продукты, бобовые, листовые овощи, грибы, чеснок
Флавоны Антиоксиданты	Цельнозерновые продукты, ярко окрашенные овощи и фрукты
Фолиевая кислота Нормальное деление клеток	Печень, цельнозерновые продукты, зеленые листовые овощи, фрукты, орехи, дрожжи
Фосфор Здоровье костей и зубов	Яичный желток, рыба, ракообразные, мясо, цельнозерновые продукты, бобовые, молочные продукты

Хром Уровень сахара в крови	Сыр, цельнозерновые продукты
Цинк Иммунитет	Молочные продукты, рыба, моллюски и ракообразные, мясо, цельнозерновые продукты, бобовые, чеснок
Белки Основа структурных элементов клеток и тканей	Мясо, молоко, яйца, кефир, простокваша, сыр, нежирный творог
Жиры Энергетический резерв, структурная часть всех тканей, обеспечивают нормальное усвоение организмом некоторых минеральных солей (кальция, магния), а также витаминов A, D и др.	Сливочное и топленое масла, растительные масла
Углеводы Энергия, необходимая для нормальной жизнедеятельности организма	Овощи, фрукты, ягоды, гречневая крупа, овсяная крупа
Жидкость Потребность организма	Молоко, вода, соки, чай

Полезные свойства продуктов питания

Мясо и мясные продукты

Мясо является богатейшим источником полноценного *белка* (в нем содержится 18–20 % животных белков). Помимо этого, в мясе можно найти полный набор необходимых аминокислот. Наряду с белками в нем содержится такой ценный элемент, как *железо*. Мясо богато солями фосфора, калия, натрия, магния, кальция, а также витаминами группы В.

Детям наиболее полезны маложирная говядина, телятина, куры (особенно грудка без шкурки), индейка, цыплята, мясо кролика, нежирная свинина.

Детям старше 1 года можно давать специализированные ***мясные консервы.***

…

Не давайте ребенку жирное мясо, особенно свинину, баранину, мясо гуся и утки! В них содержатся жиры, которые трудно перевариваются и могут вызвать расстройство пищеварения.

Пищевая ценность мяса и мясопродуктов определяется содержанием в них полноценных и легкоусвояемых белков.

Телятина и ***говядина*** богаты полноценными белками. В телячьем мясе к тому же мало соединительной ткани, и потому оно особенно хорошо и быстро усваивается. И тепловой обработки оно требует менее длительной, чем говядина. В телятине содержится немного углеводов, представленных гликогеном; витамины Н, РР, витамины группы В и витаминоподобное вещество холин, а также минеральные вещества: калий, магний, фосфор, сера, железо, медь, цинк.

Мясо птицы (курица, индейка) очень нежное и мягкое. Белки мяса птицы богаты незаменимыми аминокислотами, а жиры – полиненасыщенными жирными кислотами. Мясо птицы содержит много минеральных веществ: калия, магния, натрия, железа, фосфора, цинка, кальция, меди, а также витамины групп В, Н, РР.

К важным диетическим продуктам относится ***мясо кролика,***

содержащее мало соединительной ткани, мягкое и нежное, богатое витаминами В6, В12, РР, минеральными веществами: фосфором, железом, кобальтом. В состав белков кроличьего мяса входит также ряд незаменимых аминокислот.

В детском питании можно также использовать ***субпродукты.*** Наибольшее применение из субпродуктов имеет *печень* (кроличья, куриная и говяжья).

Она содержит легкоусвояемые белки, витамины (А, D, группы В), витаминоподобное вещество холин и минеральные вещества: железо, кобальт, медь, марганец, цинк.

…

Детям нельзя особенно часто давать блюда с печенью во избежание возникновения гипервитаминоза А!

Иногда малышей можно баловать ***готовыми мясопродуктами:*** нежирной ветчиной, диетическими специально предназначенными детям колбасными изделиями (сосиски, сардельки). Подобные колбасные изделия, за счет обогащения мяса молоком и яйцами, содержат полноценные белки, витамины, минеральные вещества и без затруднений перевариваются в желудочно-кишечном тракте, хорошо усваиваясь организмом. Поэтому их в основном используют при истощении, малокровии, а также в период выздоровления.

Рыба

Рыба – продукт высокой пищевой ценности. По своим питательным свойствам она равноценна мясу и не менее полезна, чем оно. Рыба богата белками, жирами и минеральными веществами, витаминами А, D, В1, В2, В3, В9, В12 РР, а также витаминоподобными веществами – карнитином и холином. Она содержит макро-и микроэлементы: калий, фосфор, кальций, йод, железо, магний, цинк, медь, фтор, серу, бром и др. Минеральный состав морской рыбы богаче речной в качественном и количественном отношениях. Рыба содержит до 19 % высококачественного по аминокислотному составу белка. В состав рыбного белка, полноценного, легкоусвояемого, входят все незаменимые аминокислоты, причем в довольно большом количестве. При этом белки рыбы легче перевариваются и лучше усваиваются, чем белки мяса. Количество жира в рыбе колеблется в широких пределах. Рыбий жир представляет собой высокую

ценность, так как в нем содержатся жирорастворимые витамины и полиненасыщенные жирные кислоты, без которых организму трудно поддерживать оптимальный уровень обмена веществ, и фосфатиды. Особенно богат этими кислотами жир сайры, ставриды, скумбрии, а также трески (содержится в основном в печени), лососевых и сельдевых (под кожей). В состав рыбьего жира входят физиологически активные жироподобные вещества – фосфолипиды и лецитин. Однако жир рыбы в больших количествах плохо переносится детьми, поэтому для питания детей *до 3 лет* используются ***нежирные сорта морских*** (камбала, треска) и ***речных рыб*** (судак, форель), которые лучше применять в виде филе.

...

♥ *Следует помнить, что рыба является сильным аллергеном. Если малыш относится к группе риска по развитию аллергических заболеваний, будьте особенно осторожны и вводите в его питание рыбу только после годовалого возраста. Начните с 1/4 ч. л. в первой половине дня и внимательно наблюдайте за реакцией ребенка.*

♥ *Не рекомендуется давать детям жирные и деликатесные сорта рыб (палтус, осетрина, лосось, семга), а также копченую рыбу и рыбные консервы.*

Многие родители уверены, что ***икра*** – ценный и полезный продукт для детского питания, и стараются часто давать ее своему маленькому ребенку. Это ошибочное представление. Дело в том, что икра содержит большое количество жира, поэтому плохо переваривается. Кроме того, нередко она вызывает у малыша аллергию.

...

Икру и морепродукты, как особенно сильные аллергены, можно

давать ребенку только после 3 лет!

Если мясо желательно включать в детское меню ежедневно, то рыбу достаточно готовить всего 2–3 раза в неделю, время от времени дополняя ее вкусным паштетом из сельди.

Молоко и кисломолочные продукты

Молоко является обязательным и незаменимым продуктом детского питания. Оно может использоваться в натуральном виде, а также в виде кефира, простокваши, ряженки и других кисломолочных продуктов.

В детском питании часто употребляется ***коровье молоко;*** оно содержит 2,8 % полноценного белка. Молочные белки богаты незаменимыми аминокислотами – лизином, метионином, триптофаном, лейцином, валином, аргинином. Жир коровьего молока также имеет ряд преимуществ. Он представляет собой тонкую эмульсию и легко усваивается. Молоко может содержать различные количества (от 3,5 до 6 %) жира. В молоке содержится молочный сахар – лактоза. Богато молоко различными минеральными солями, особенно кальцием (0,5 г/л) и фосфором (0,95 г/л). Надо учесть, что кальций из молока усваивается лучше, чем из других продуктов, а ведь он необходим для роста костей и оптимального формирования зубов. Содержатся в молоке и витамин А, группы В, С, D и др.

...

♥ *Натуральное молоко можно давать ребенку только после кипячения. Нельзя его кипятить дважды.*

♥ *При приготовлении блюд с использованием молока (каша, пюре) его добавляют сырым в готовое блюдо и дают вскипеть 1 раз.*

♥ *Нельзя давать ребенку молоко вместо воды, излишнее его количество снижает аппетит.*

Козье молоко предпочтительнее коровьего, так как у коз и человека нет общих болезней, а по составу козье молоко больше похоже на человеческое. В нем гораздо меньше казеина, чем в коровьем, и за счет этого оно лучше усваивается.

Молоку и молочным продуктам в рационе малыша отводится значительная роль. Они включаются в рацион ежедневно. В

суточную норму можно включать ***йогурт, кефир, биолакт.*** Эти кисломолочные продукты обладают бактериостатическим и бактерицидным действием, препятствуют гнилостным процессам в кишечнике, содержат повышенные количества витаминов В2 и В12. Кефир и биолакт должны быть свежими, а йогурты обязательно изготовленными на заводах детского питания.

Творог – ценный продукт детского питания. Он богат полноценным белком (14–18 %), содержащим большое количество незаменимых аминокислот, находящихся в сбалансированном состоянии. Особенно богат творог метионином, имеющим важное значение для растущего организма. Белок творога легче переваривается, чем белок молока. В твороге содержится также большое количество кальция, калия и фосфора.

К высокобелковым молочным продуктам относится ***сыр,*** который также богат жирами, солями кальция и фосфора. Детям раннего возраста рекомендуется давать неострые сорта сыра. Можно использовать и плавленые сыры. Детям до 1,5–2 лет сыр лучше давать в тертом виде.

Для детей полезны ***сметана*** и ***сливки.*** Сметана используется для заправки супов. Сливки добавляют в каши и пюре.

Творог, сливки, сметана, сыр, в отличие от молока и кисломолочных продуктов, которые должны ежедневно включаться в рацион ребенка, могут быть использованы через 1–2 дня в соответственно большем количестве.

Яйца

Куриные яйца являются ценным продуктом детского питания. Аминокислотный состав белков яйца является близким к оптимальным потребностям организма ребенка. Желток яйца содержит жир, лецитин, соли фосфора, железа, кальция, кобальта, меди, йода, витамины А, D, D1, В6, Е. Жир желтка богат лецитином и холестерином.

В яйцах содержится очень много необходимых питательных веществ – и полноценные белки, и ценные жировые вещества, и витамины А, В1, В2, D, Е. Содержат яйца и биологически активные вещества: калий, кальций и фосфор – три важнейших элемента питания, без которых человеческий организм просто не может функционировать. Особенно ценны свежеснесенные яйца.

Малышам нравятся омлеты, яичницы и другие блюда на яичной основе.

Несмотря на высокие питательные свойства яиц, избыточное их количество вредно, так как может вызвать возбуждение нервной системы и привести к запорам.

У некоторых детей, к сожалению, бывает аллергия на

куриные яйца. В таком случае лучше заменить их ***перепелиными.***

Помните о том, что яйца обязательно следует подвергать тепловой обработке – варке, запеканию, обжариванию из-за риска заражения сальмонеллезом. Сырые яйца применять не рекомендуется!

Жировые продукты

В питании детей масла и жировые продукты имеют важное значение. Они служат источником жирных кислот, в том числе полиненасыщенных жирных кислот, образующихся из линолевой кислоты, жирорастворимых витаминов А, D (рыбий жир, молочный жир и другие животные жиры), витамина Е (растительные масла), фосфолипидов (растительные масла) и некоторых других пищевых веществ. Жиры являются строительным материалом для клеток организма, органов и систем. Также они выполняют энергетическую функцию (при сгорании 1 г жира выделяется 9 ккал энергии).

Животные жиры

Животные жиры богаты насыщенными жирными кислотами и холестерином. Насыщенные жирные кислоты придают жирам свойство тугоплавкости, снижают их «перевариваемость» пищеварительными ферментами и усвояемость организмом, а избыток холестерина способствует развитию атеросклероза. В то же время животные жиры являются источниками необходимых жирорастворимых витаминов А и D, которые практически полностью отсутствуют в других продуктах.

Прежде всего, детям раннего возраста рекомендуется *сливочное масло.* Сливочное масло – продукт из концентрированного жира коровьего молока. Оно содержит до 78 % полноценного жира. Сливочное масло служит основным источником витамина А.

Сливочное масло бывает нескольких видов: с добавлением соли и без, топленое, сладко-кислосливочное, а также с наполнителями – шоколадное, с добавлением меда и др.

…

Масла с добавлением меда, шоколада, фруктовых добавок в питании детей раннего возраста использовать не рекомендуется, так как «вносимые добавки» являются сильными аллергенами. Кроме этого, в таком случае повышается

калорийность масла за счет увеличения количества углеводов.

При термической кулинарной обработке сливочное масло теряет ряд своих ценных свойств, поэтому его следует использовать в натуральном виде – класть на хлеб и добавлять в готовое кушанье.

Топленое масло представляет собой чистый молочный жир, полученный перетапливанием сливочного масла. Его нагревают до 70–75 °С с добавлением 1–5 % соли для лучшего выделения жира. Это очень высокожировой продукт. Его не рекомендуют использовать в детском питании.

...

Тугоплавкие жиры и маргарин в питании детей раннего возраста не используются!

Легкие масла – комбинированные масла, в которых молочный жир полностью или частично заменен растительными маслами. Эти масла не могут быть заменой коровьему сливочному маслу, но могут очень ограниченно использоваться в детском питании как альтернатива маргаринам.

Растительные жиры

Не меньшее значение в питании детей имеют растительные жиры. В них в больших количествах содержатся ненасыщенные жирные кислоты, обладающие высокой биологической активностью, а также витамины Е и К и фосфатиды.

В растительных маслах при воздействии высокой температуры, особенно длительном, разрушаются ценные жирные кислоты, витамин Е, накапливаются вредные продукты окисления. Поэтому такие масла лучше применять без тепловой обработки. Растительное масло обязательно следует давать детям каждый день, но всего по 1 ч. л. в виде заправки для салатов, винегретов, овощных пюре и т. д.

В детском питании предпочтительно использовать рафинированное и нерафинированное *подсолнечное масло* для приготовления блюд и заправки салатов.

Оливковое масло имеет нежный, мягкий вкус и приятный аромат. Оно содержит меньше, чем подсолнечное масло, незаменимых жирных кислот и витамина Е, но благотворно действует при болезнях печени и желчных путей, язвенной болезни, гастритах благодаря удачному сочетанию содержащихся

полиненасыщенных жирных кислот.

Кукурузное масло применяют при изготовлении кондитерских изделий.

...

Горчичное, ореховое, арахисовое масла в детском питании не используются, так как сырье для их производства является потенциальным пищевым аллергеном!

Крупы, бобовые, макаронные изделия

В набор продуктов для питания детей раннего возраста должен быть включен разнообразный ассортимент круп: гречневая, овсяная, рис. Крупы богаты углеводами, содержат растительные белки, большое количество минеральных солей (калия, фосфора, магния, железа, кальция) и витаминов группы В. Важно разнообразие, поэтому позаботьтесь о том, чтобы одна и та же каша, даже такая полезная, как овсяная или гречневая, была на столе крохи не чаще одного раза в 4–5 дней.

В питании детей раннего возраста широкое применение находит ***овсяная крупа,*** особенно «Геркулес», богатая растительными белками, минеральными солями (калием, кальцием, фосфором, магнием и железом) и витаминами группы В. Овсяная крупа хорошо усваивается и оказывает стимулирующее действие на перистальтику кишечника. При сочетании овсяной крупы с молоком значительно повышается усвоение кальция, что очень важно при наличии признаков рахита. В геркулесовую кашу можно добавить молотые пшеничные отруби. Тогда ваш малыш получит повышенное количество витаминов группы В, а кроме того, отруби очистят его кишечник, выведут из организма все лишнее и вредное.

Гречневая крупа также обладает высокими питательными свойствами. Она содержит большое количество белка с благоприятным соотношением аминокислот. Особенно ценно сочетание гречневой крупы с молоком, так как при этом аминокислотный состав оптимален для организма. В гречневой крупе много лецитина, железа, фосфора. Из гречневых круп лучше усваивается ядрица. Продельная крупа содержит много клеточных оболочек, что снижает ее питательную ценность.

Рис также используется в питании детей раннего возраста. Он

беден белком, богат крахмалом, содержит мало клетчатки, обладает высокими вкусовыми качествами и хорошо усваивается организмом.

Бобовыерастения (горох, фасоль, бобы и др.) содержат трудноусвояемую клетчатку и, несмотря на высокое содержание белка и витаминов группы В, в питании детей раннего возраста используются в ограниченных количествах.

Макаронные изделия богаты углеводами, обладают хорошими вкусовыми качествами и легко усваиваются. В рационе детей от 1 года до 3 лет их вполне можно использовать.

Хлеб и хлебобулочные изделия

Хлеб богат углеводами и растительными белками, минеральными веществами, особенно микроэлементами, и содержит значительные количества витаминов группы В. Из хлебобулочных изделий наиболее полезен хлеб *из ржаной муки* и *из пшеничной грубого помола,* так как он особенно богат витаминами и растительным белком. Усвояемость хлеба зависит от помола муки. Чем мельче помол, тем выше усвояемость. Ржаной хлеб содержит много клетчатки, способствующей нормальному пищеварению. Биологическая ценность белков ржаного хлеба выше, чем пшеничного, в связи с наличием в нем незаменимой аминокислоты лизина. Поэтому ржаной хлеб обязательно входит в суточный рацион ребенка даже самого раннего возраста.

Можно давать сухарики, баранки, булочки. Помимо белого хлеба из муки высших сортов покупайте малышу воздушные булочки с отрубями и черный хлеб.

Сахар и кондитерские изделия

Сахар является необходимым продуктом детского питания. Сахар – углевод, обладающий высокими энергетическими и вкусовыми свойствами. Он прекрасно усваивается. Кроме того, добавление сахара ко многим видам пищи повышает ее усвояемость и улучшает вкус.

Однако избыток сахара вреден для детского организма, так как снижает аппетит и может привести к нарушению обмена веществ и избыточному увеличению массы тела.

Из сладостей для детей раннего возраста рекомендуются *варенье, печенье, мармелад.*

Очень ценными пищевыми качествами обладает ***мед,*** так как содержит легко усвояемые углеводы, витамины, разнообразные соли. Однако имейте в виду, что не все дети его хорошо переносят, поэтому исходите из индивидуальных особенностей вашего ребенка.

Шоколад и шоколадные конфеты детям лучше не давать, так как они значительно повышают возбудимость нервной системы и часто вызывают аллергические реакции.

Овощи, фрукты, ягоды, зелень

Овощам, фруктам, ягодам, зелени принадлежит особое место в питании детей любого возраста.

Обязательно включайте овощи в рацион вашего малыша, так как они обладают прекрасными вкусовыми качествами, являются основным источником многих витаминов и жизненно важных минеральных веществ и микроэлементов. Помимо свежих, можно использовать свежезамороженные овощи.

Большинство плодов и овощей содержит мало белка. Однако при использовании овощей значительно улучшается усвояемость белков других продуктов (мясо, хлеб, крупы).

Овощи и фрукты очень богаты минеральными веществами. Такой важный катион, как *калий,* в основном содержится в сухофруктах, зелени, картофеле, капусте, тыкве, арбузе, дыне, ананасах, бананах, черной смородине и др. *Магний* содержится во многих продуктах, особенно много его в кураге, бананах, изюме, зелени петрушки, шпинате, финиках. *Фосфором* богаты морковь, салат, свекла, цветная капуста, зеленый горошек, абрикосы, персики, курага, изюм, чернослив и др. *Железо* содержится в больших количествах в яблоках, грушах, сливах, инжире, цветной капусте. В бананах и апельсинах много *йода. Медь* находится в свекле и яблоках, а также в лиственной зелени и косточковых плодах.

Еще одним важным и ценным свойством овощей и фруктов является то, что они служат основным источником водорастворимых витаминов. Особенно много в овощах и фруктах содержится аскорбиновой кислоты, рутина, фолиевой кислоты, витамина *Аскорбиновая кислота* (витамин С) в основном содержится в плодах шиповника, сладком перце, черной смородине, капусте, особенно в цветной и брюссельской, шпинате, щавеле, зелени укропа и петрушки, апельсинах, лимонах, мандаринах. *Тиамин* (витамин В;) в больших количествах имеется в бобах, горохе, абрикосах, черносливе, изюме, грецких орехах. *Рибофлавин* (витамин В2) содержится в бобовых, свекле, капусте и других овощах.

Фолиевой кислотой богаты шпинат, морковь, цветная капуста, зеленый горошек, салат и др. Эта кислота очень нестойка, при варке овощей она разрушается на 70–97 %, поэтому очень важно давать детям сырые овощи, фрукты и соки. *Каротин* в больших количествах содержится в облепихе, рябине, моркови, шпинате, томатах, сладком перце, бобовых, черной смородине, апельсинах, мандаринах. *Никотиновая кислота* находится в бобовых, земляных орехах, шпинате, картофеле, бананах. Шпинат, белокочанная и цветная капуста, зеленый горошек, томаты, свекла, морковь и тыква богаты *витамином К.*

В овощах и фруктах содержится большое количество углеводов, которые представлены различными сахарами: *глюкозой, фруктозой, сахарозой, мальтозой.* Важным углеводом овощей и фруктов является *крахмал.* Его много содержится в картофеле, зеленом горошке, бананах. Ценной составной частью овощей и фруктов является *клетчатка.* Она повышает моторную и секреторную функцию кишечника и способствует нормальному течению процессов пищеварения. Богаты овощи и фрукты и *органическими кислотами,* возбуждающими секрецию пищеварительных желез и их ферментивную активность. Поэтому овощные закуски с успехом могут применяться перед основным приемом пищи для возбуждения аппетита.

В ***огурцах*** содержится тартроновая кислота, которая тормозит переход углеводов в жир. Поэтому огурцы рекомендуются детям с наклонностью к избыточной массе тела.

Широкое применение в питании детей раннего возраста получили блюда из ***картофеля.*** Картофель содержит высокоценный белок, витамины С и группы В, богат солями калия и фосфора. Лучше всего усваивается картофель в виде пюре, хуже – жареный.

В состав ***моркови*** входит много сахаристых веществ, клетчатки, солей калия, кобальта. Очень богата морковь каротином и пектином.

Много минеральных солей, особенно калия, в ***капусте.*** Очень полезна цветная капуста. Она содержит много железа, фосфора, кобальта, цинка, в ней меньше клетчатки, и поэтому она меньше переваривается. Капуста является ценным источником аскорбиновой кислоты.

Томаты применяются в питании детей в натуральном виде и при приготовлении пищи. Они богаты аскорбиновой кислотой, железом, медью, содержат кобальт, марганец и значительное количество солей калия.

Очень полезны для детей раннего возраста ***кабачки*** и ***тыква,*** которые содержат небольшое количество клетчатки, но богаты

солями калия. Кроме того, тыква содержит достаточное количество каротина.

В питание детей раннего возраста необходимо включать различные зеленые и сырые овощи – салат, шпинат, тертую морковь, огурцы, зелень петрушки, укропа.

Кстати, обратите внимание на ***дайкон.*** Эта сладкая восточная редька отличается тем, что не накапливает ни нитратов, ни радионуклидов. Зато она содержит много калия, витамины С, Kb К2, богата каротином. Этот корнеплод способствует правильному функционированию кишечника. И полезен как здоровому малышу, так и при простудных заболеваниях, при болезнях печени и почек.

Самый «популярный» фрукт в питании детей раннего возраста – ***яблоко.*** Яблоки богаты сахарами, пектином, ароматическими кислотами, содержат легко усвояемое железо, марганец, медь, йод. В некоторых сортах яблок, например в антоновке, много аскорбиновой кислоты.

Очень полезны для детей раннего возраста ***цитрусовые.*** Они содержат в больших количествах аскорбиновую кислоту, каротин, йод и другие элементы.

...

Будьте внимательны, когда даете малышу цитрусовые. Обращайте внимание на индивидуальную реакцию ребенка, так как у некоторых детей цитрусовые могут вызвать аллергию.

Из ягод детям наиболее полезна ***черная смородина,*** богатая аскорбиновой кислотой и каротином. Аскорбиновая кислота находится в ней в наиболее стойкой форме, в то время как в других продуктах из-за наличия фермента аскорбиназы витамин С довольно быстро разрушается.

Приправы

В детской кулинарии применяют соль, сушеную или свежую зелень, лавровый лист, свежий растертый чеснок, а также мускатный орех и карри (в небольших количествах).

К рыбным блюдам подходит сушеный базилик (с 1,5–2 лет), тмин, орегано.

Отличная приправа – орехи. При приготовлении блюд из

самых разных продуктов добавляют толченые грецкие, кедровые орехи и миндаль.

В приготовлении детских блюд, начиная с 9 месяцев, можно использовать ваниль (например, в запеканках, кашах).

...

В детском питании не используются такие острые приправы, как уксус, хрен, жгучий красный перец, горчица, аджика, кетчуп, майонез.

Соль

Соль снабжает наш организм натрием и хлором. Натрий поддерживает водный обмен в организме и входит в состав всех его жидких сред: крови, желудочного сока и др. Без участия натрия не обходится работа клеток мышц, сосудов, он помогает поддерживать в рамках нормы артериальное давление. Наш организм «умеет» регулировать уровень содержания натрия. Если его не хватает, он «просит» съесть что-нибудь солененькое, если его много – попить, чтобы вывести излишки наружу.

Поэтому организму малыша соль необходима. При этом потребность в ней невелика, а вот избыток – совсем не безопасен. Из-за того, что в рационе ребенка слишком много соли, в будущем у него могут появиться проблемы с обменом веществ, работой почек, сердца и сосудов. К тому же детскому организму вообще трудно поддерживать правильный баланс минералов в организме, а особенно бороться с их избытком.

Задача родителей – приучить своего малыша есть в меру соленую пищу. Для этого *достаточно соблюдать простые правила.*

♥ Досаливать пищу, которую вы готовите малышу, нужно слегка, так, чтобы на ваш вкус она казалась недосоленной.

♥ Добавляйте соль только в мясные, рыбные блюда и в некоторые супы и борщи.

♥ Солить пищу лучше в конце варки, когда натрий, содержащийся в исходных продуктах, уже перейдет в блюдо, которое вы готовите.

♥ Солите пищу в несколько этапов, добавляя соль маленькими порциями.

♥ Каши, творожные и молочные блюда лучше не солить совсем.

♥ Малышу соли нужно чуть-чуть, а сыпучую соль трудно дозировать. В виде раствора соль легче распределяется по всей пищевой массе. Солевой раствор готовят так: возьмите 25 г поваренной соли на 100 мл воды. Залейте соль горячей водой и, помешивая, кипятите на слабом огне 10 минут. Раствор процедите через двойной слой марли, долейте кипяток, чтобы получилось 100 мл раствора, вновь прокипятите и слейте в чистую сухую бутылочку. Раствор употребляют в количестве 2–3 мл (меньше ;/2 ч. л.) на 200 г супа или пищи из мяса, рыбы, овощей. Это то количество соли, которое допустимо для малыша.

Соусы

Слюна у маленьких деток выделяется в небольшом количестве, поэтому необходимо добавлять во вторые блюда разнообразные подливы. Подойдет соус бешамель, мясная подлива и самодельный ткемали.

...

Кетчупы и соусы промышленного производства – под запретом!

Питание при некоторых распространенных детских заболеваниях

Лихорадка (повышение температуры)

♥ Если у ребенка лихорадка (вирусные инфекции, в том числе классические детские болезни), ему необходимо *обильное питье,* чтобы предотвратить обезвоживание (очень хороши: ячменная вода, травяные и ягодные настои, например черносмородиновый).

♥ В рационе больного малыша должна присутствовать преимущественно *жидкая пища:* куриный суп, овощные и фруктовые соки (обязательно посоветуйтесь с врачом!), овсяные кисели. Твердую пищу можно давать лишь в том случае, если малыш сам ее захочет.

...

Ни в коем случае не кормите заболевшего ребенка, как и здорового, насильно!

♥ Если у малыша понос, не предлагайте ему молочных продуктов и сладостей. Овощной супчик и блюда из риса будут в подобных случаях лучше для его кишечника.

♥ Обязательно позаботьтесь об усилении иммунной системы: добавляйте в пищу сырой чеснок или давайте соответствующие чесночные таблетки (капсулы).

Анемия

Ребенок, у которого анемия, обычно выглядит вялым, бледным, быстро утомляется и проявляет безразличие там, где его сверстники готовы были бы сгореть от любопытства.

Чтобы избежать проблемы, *необходимо позаботиться о правильном питании малыша.*

♥ Усвоение негемового железа из растительной пищи можно улучшить, если в питательном рационе ребенка присутствуют продукты, содержащие *витамин С, рибофлавин* и *витамины группы В.* Поэтому малышу необходимо давать не только вареные, но и свежие овощи и фрукты, каши из овсянки и гречки. Полезны также свежие соки, отвар шиповника. Известно, что жир мешает усвоению железа, поэтому для приготовления детских блюд следует выбирать постное мясо.

В случае анемии ребенку следует предлагать больше продуктов, содержащих *железо, медь, витамин С* и/или *фолиевую кислоту.* К таким продуктам относятся темно-зеленые листовые овощи, сухофрукты, сыр, морепродукты, яйца (лучше перепелиные) и рыба.

...

♥ *Потребление шпината, щавеля и ревеня лучше ограничить: содержащаяся в них щавелевая кислота затрудняет усвоение железа.*

♥ *Очень важно не превышать возрастную норму сливочного масла и куриных яиц. Эти два продукта способны нарушать всасывание железа в кровь.*

♥ *Ни в коем случае не допускайте, чтобы ребенок ел одновременно мясное и молочное. Содержащиеся в молоке, кефире, сыре фосфор и кальций связывают железо из мяса и препятствуют его усвоению. Так что лучше не приучать малыша бутерброд с колбасой запивать кофе с молоком.*

♥ *Мешает усвоению железа также танин, содержащийся в чае и какао, – не давайте их ребенку во время еды.*

♥ Хорошим источником железа являются *цельнозерновые продукты.* Однако они содержат также и фитаты, препятствующие усвоению железа. Поэтому рекомендуется цельные зерна, в том числе каши (например, овсяную, гречневую), давать малышу отдельно от других, богатых железом продуктов.

♥ В идеале ребенок должен получать исключительно *домашнюю пищу*. Любые консервы, а также фастфуд содержат железо лишь в самой трудно усвояемой форме и к тому же раздражают кишечник, мешая железу нормально всасываться.

♥ Родителям также важно знать, что малыши-вегетарианцы чаще других детей страдают анемией, хотя внешне могут выглядеть совершенно нормально. И гранаты, гранатовый сок при этом вовсе не панацея. В гранате, вопреки распространенному заблуждению, железа содержится мало: в среднем в одном плоде весом 150 г – лишь 0,2–0,3 мг. Чтобы получить суточную норму железа, ребенку потребуется съесть 40–70 штук граната, что и взрослому человеку не по силам. Только в *мясной пище* содержится достаточное количество полноценно усвояемого железа и *витамина В 12* , без которых существенно страдает выработка гемоглобина.

♥ *Гематоген* – лакомство, которое продают в аптеках, делают из крови крупного рогатого скота, поэтому в нем сравнительно много железа. Имейте в виду, что давать его ребенку можно начиная с 3-летнего возраста по 5 г 3 раза в день в течение 2–3 недель. Обращайте также внимание на состав покупаемого в аптеке для ребенка с профилактической целью гематогена, чтобы не купить всего лишь обычную вредную (сахар и сгущенное молоко, без крови скота) сладость.

Бронхиальная астма

В разумной диете ребенка-астматика должны присутствовать продукты, богатые витаминами С, Е и магнием. Они способны снизить частоту приступов, причиной которых, в частности, являются табачный дым и некоторые иные загрязнения воздуха.

♥ Пищевыми источниками *витамина С* (аскорбиновой кислоты) являются цитрусовые, брокколи, перцы и большинство других ягод, фруктов и овощей.

♥ *Витамин Е* содержат растительные масла, яйца, рыба, цельнозерновые продукты, фасоль, бобы, орехи, семечки.

♥ *Магний,* имеющий значение для нормального функционирования нервной системы и задействованный в выработке организмом энергии, содержится в рыбе, моллюсках и ракообразных, мясе, цельнозерновых продуктах, орехах, зеленых листовых овощах, семечках, какао.

...

Однако именно эти продукты часто бывают очень опасны для ребенка, страдающего бронхиальной астмой, поскольку вызывают у него аллергическую реакцию. Продумывая диету малыша, вам непременно следует постоянно консультироваться с педиатром и аллергологом.

♥ При бронхиальной астме хорошо давать малышу *чесночные таблетки:* они уменьшают образование слизи, вызывающей сужение просвета в бронхах.

Диспепсические расстройства

♥ Для предупреждения диспепсических расстройств специалисты рекомендуют с самого раннего возраста практиковать *раздельное питание.*

♥ Важно также научить малыша *тщательно пережевывать пищу.*

...

Старайтесь ограждать ребенка от чрезмерных эмоциональных потрясений (от стресса).

♥ Добавляйте в пищу малыша регулярно понемногу растертые *семена укропа, тмина, фенхеля.* Не бойтесь и других специй и пряностей. В минимальных (!) количествах они не только не навредят ребенку, но принесут его организму существенную пользу: возбудят аппетит, простимулируют работу пищеварительных желез и регенерацию слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, окажут позитивное действие на кишечную микрофлору, укрепят иммунитет.

♥ Если у малыша снижена желудочная секреция и налицо ферментная недостаточность, полезно добавлять понемногу в некоторые блюда *цикорий* и *свежевыжатый яблочный* (лимонный, клюквенный, красносмородиновый, гранатовый, ананасовый) сок.

♥ Яблоки, капуста, морковь, прованское (оливковое) масло холодного первого отжима, яйца и петрушка обладают *антацидными* (противокислотными) и *обволакивающими свойствами.* Они очень полезны для профилактики и лечения диспепсий и пепти-ческих изъязвлений слизистой оболочки желудка. Причем яблоки и укроп содержат способствующие пищеварению и не повреждающие стенки желудка ферменты.

♥ В случае повышенной кислотности желудочного сока можно также перед приемом пищи дать выпить ребенку несколько глотков *ромашкового чая* или *настоя мяты перечной.*

Кожные заболевания

♥ При кожных заболеваниях важно для восстановления нормальных функций кожи включать в питание ребенка больше продуктов, содержащих: *каротиноиды* (провитамин А), *витамины С, групп В* (особенно биотин) и *Е; медь, цинк, марганец, магний* и *селен; флавоны* и незаменимые *жирные кислоты* (см. таблицу «Важнейшие ингредиенты пищевых продуктов» на с. 86).

...

Исключите из детского рациона все рафинированные и суррогатные продукты. Они вообще неприемлемы в детском питании, поскольку отравляют организм и делают его подверженным аллергическим реакциям.

♥ Часто сухость, шелушение, зуд кожи, крапивница или экзема могут быть результатом *пищевой аллергической реакции на пищу*. И чаще всего зависимость от потребления конкретных пищевых продуктов в подобных случаях не очевидна. Можно попробовать (вместе с доктором!) составить список «подозреваемых» продуктов (молочных, пшеничных, яичных и др.) и воздерживаться от них в течение 3 недель. При наступлении улучшения в состоянии кожи малыша постепенно, по одному, попробуйте возвращать их в детский рацион с интервалом в 3 недели и наблюдайте за результатом.

Кулинарные рецепты

Приводимые далее кулинарные рецепты подходят не только для вашего малыша, но и для всей семьи. Они соответствуют принципам здорового питания, справедливым в течение всей жизни человека.

Во время приготовления еды помните, что вы ее заряжаете энергией. Готовьте с удовольствием, с добрыми мыслями, и ваша пища принесет особенную пользу малышу и всем вашим близким, которые ее будут есть.

Завтрак для ребенка

Суп из овсяных хлопьев с яблоками

Вскипятить 1 стакан воды, добавив немного соли и корицы. Добавить 4 ст. л. овсяных хлопьев и 1 стакан молока. Снять готовый суп с огня и разлить на порции. Добавить яблоки, натертые на крупной терке, сахар или мед.

Суп лимонный

Взбить в пену 1 яйцо, сок 1 лимона и 2 ст. л. сахара. Всыпать в 1 литр кипящей воды 3–4 ст. л. манной крупы, слегка посолить. Довести до готовности и снять с плиты. Постоянно помешивая, постепенно ввести в суп яичную массу. Охладить и добавить уже в тарелки измельченные сухие или свежие фрукты.

Кисель гороховый

Измельчить в кофемолке 100 г лущеного сухого гороха, залить холодной водой и дать набухнуть (6–8 часов). Процедить, посолить и довести до кипения, часто помешивая. Снова процедить через сито, разлить в тарелки и дать застыть. Подать в холодном виде, полив растительным маслом.

Овсяный кисель

Залить 1 стакан овсяной муки 2 стаканами теплой воды и размешать, чтобы не было комочков, в так называемую болтушку. Дать ей набухнуть 8 часов (оставить на ночь), процедить через сито, добавить 1 ст. л. меда, соль по вкусу и варить, помешивая, до загустения. Горячим разлить кисель в формы или тарелки, дать застыть и нарезать на порции. Подавать с холодным молоком.

Кисель из щавеля

Измельчить 100 г молодых листьев щавеля и потушить в небольшом количестве воды. Затем протереть их через сито (измельчить при помощи блендера), добавить 2 стакана воды, чуть меньше 1/2 стакана сахара и варить 3–4 минуты. Затем ввести предварительно разведенный в холодной воде крахмал и снова довести до кипения. Остывший кисель подать с молоком или сливками. Он гораздо полезнее манной каши!

Суп из крыжовника

Отварить 1 стакан ягод крыжовника в кипятке, добавить 2 ст. л. изюма без косточек, 2–3 ст. л. сахара, соль. Довести до кипения, засыпать 2–3 ст. л. манной крупы, постоянно помешивая, чтобы не пригорело. Варить 10–15 минут. В готовый суп добавить немного сливок или сливочного масла.

Суп из овсянки с черносливом

Залить 1/4 стакана овсянки 1 литром кипятка, положить 1 ч.

л. сливочного масла и варить до готовности. Затем овсянку протереть через сито и добавить еще 1 ч. л. сливочного масла. Чернослив сварить в небольшом количестве воды с сахаром до полного размягчения. Разваренный чернослив смешать с овсянкой, прокипятить.

Сырный паштет

Мелко натереть 1 вареную морковь и 100 г сыра. Добавить 1 вареный яичный желток, чуть сметаны и 25 г мягкого сливочного масла. Хорошенько все смешать. Подавать на гренках.

Творог с морковью и сметаной

Тщательно растереть свежий творог с мелко натертой сырой морковью, заправить сметаной, медом (сахаром) и солью по вкусу. Подавать с цельнозерновыми бездрожжевыми хлебцами или гренками в виде бутербродов.

Сырники из творога

Хорошо растереть в миске 500 г свежего творога, добавить 1/2 стакана просеянной пшеничной муки, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, соль по вкусу. Хорошенько все перемешать. Массу скатать толстым жгутом диаметром 5–6 см и нарезать поперек на равные кусочки толщиной с палец. Обвалять сырники в муке и жарить в смеси сливочного и растительного масла с обеих сторон. Подавать, полив сметаной.

Рис по-ливански

Сварить рис (взять лучше коричневый или дикий или их смесь) на медленном огне под крышкой до полной готовности. Он должен впитать всю воду, а отдельные зернышки «раскрыться». Слегка обжарить в оливковом масле полукольца репчатого лука и тонкой соломкой нарезанную курагу. Добавить в готовый горячий рис обжаренные курагу с луком, дробленый грецкий орех, пару горсток изюма, соль и оливковое масло, дать постоять, пропитаться.

Пудинг творожный с яблоками

Взбить 100 г протертого свежего творога с 1 желтком и 1 ст. л. сахара. В конце добавить к смеси 1 тертое яблоко и 1 взбитый белок. Переложить массу в форму и поставить в духовку. Выпекать при температуре 180 °С в течение 30–40 минут. Готовый пудинг смазать сметаной.

Кукурузная драчена

Смешать 11/2 стакана кукурузной муки с 1/2 стакана пшеничной муки, добавить 1/2 ч. л. соды и 1/4 ч. л. соли, просеять. Взбить 2 яичных белка, добавить чуть больше 1 стакана молока и 2 яичных желтка, хорошо размешать. В эту массу, непрерывно взбивая и вымешивая, постепенно добавить приготовленную ранее мучную смесь. Сразу же выложить тесто на

горячую сковороду с разогретым маслом, хорошо выровнять, полить горячим молоком (около 2/3 стакана) и, не размешивая, запечь в духовом шкафу при температуре 125–130 °С в течение 25–30 минут. Готовую драчену разрезать на порции, полить маслом и отдельно подать сметану.

Мамалыга

Просеять 1 стакан кукурузной муки, всыпать в кипящую подсоленную воду (2 стакана), размешать и варить при слабом кипении 15–20 минут. Затем массу хорошо вымешать деревянной лопаточкой, чтобы она стала однородной, закрыть кастрюлю крышкой и вновь продолжить варку на слабом огне на водяной бане около 15 минут. Когда мамалыга «упреет» и будет отставать от стенок посуды, выложить ее на смоченное кипяченой водой блюдо или в глубокую тарелку и разрезать на порции. Отдельно подать сливочное масло, сметану, вымоченную брынзу или молоко.

Чешские оладьи

Черствый белый хлеб (булку, батон) прямо с корочкой нарезать полосками, замочить в молоке, отжать. Затем смешать с мягким сливочным маслом, сырым яйцом, солью, добавить немного молотого или тертого мускатного ореха и свежей зелени петрушки, хорошенько вымесить и жарить оладьи в смеси разогретых сливочного и растительного масел. Подавать вместе с сыром, зеленью и свежей мелко натертой морковью.

Каши

У молочных каш найдется немало почитателей среди малышей. Варят каши из цельной крупы на воде, козьем или коровьем молоке с добавлением сахара и сливочного масла. Некоторые используют вместо сахара джем, варенье или мед. Здесь важно не переборщить.

При отсутствии времени можно использовать и быстрорастворимые детские кашки.

Первые блюда

Суп – традиционное русское блюдо, без которого не обходится практически ни один обед.

Супы для маленьких деток лучше варить на мясном или овощном бульоне. Он непременно должен быть натуральным.

...

Не используйте бульонные кубики и супы из пакетиков!

♥ Мясные бульоны обладают выраженным сокогонным действием и потому могут сильно раздражать слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вызывая ее воспаление.

Детям младшего возраста лучше готовить первые блюда на так называемом «втором бульоне» (проварите кусочки мяса в течение нескольких минут, слейте «первый бульон», залейте мясо вновь кипящей чистой водой и завершите приготовление).

♥ В этом возрасте ребенку можно давать практически все супы, которые ест семья: куриный с вермишелью, рисовый, гороховый, фасолевый, суп с фрикадельками, зеленые щи со шпинатом (со щавелем), борщ и даже рассольник с солеными (не маринованными) огурцами.

...

Не давайте малышу грибной суп и вообще любые грибные блюда! Они содержат много трудноперевариваемой клетчатки и экстрактивных веществ.

♥ Из приправ в супе используют лавровый лист, хмели-сунели, сушеный чеснок и зелень.

♥ Кладите продукты только в кипящую воду. Холодная вода содержит ферменты, окисляющие витамин С и другие полезные вещества.

♥ Не кладите в кастрюлю все продукты сразу. Иначе одни из них переварятся, а другие останутся сырыми. Последовательность такова: в начале положите свежую капусту, через 5—10 минут –

картофель, а пассерованные овощи, лавровый лист, перец горошком – в конце варки, чтобы при длительном кипении они не потеряли свой аромат.

♥ Пассеруйте овощи в посуде с толстым дном, помешивая деревянной ложкой, не давая зарумяниться. Посредством пассеровки лук теряет вещества, обладающие резким вкусом и слезоточивым действием, а из моркови, перцев и томатов в жир (используйте растительное масло первого отжима) переходят каротин и эфирные масла, придавая потом супу красивую окраску, аромат и сообщая пользу.

♥ Свеклу нужно тушить отдельно с добавлением жира и сока лимона в небольшом количестве жидкости. В борщ подготовленную свеклу добавляют постепенно, проверяя вкус.

♥ Квашеную капусту или соленые огурцы (очищенные от кожицы и грубых семян) следует измельчить и предварительно также потушить в небольшом количестве жидкости, чтобы они размягчились и лишились молочной кислоты. Последняя замедляет размягчение других овощей в супе (щах).

♥ Картофель нужно сварить до полуготовности и лишь потом класть в суп (щи) кислые продукты: квашеную капусту, тушенную с соком лимона свеклу, соленые огурцы и т. д.

♥ Муку для заправки супов, смешав с маслом или жиром, предварительно пассируют, помешивая, до кремового цвета. При этом она теряет запах сырости, приобретает приятный ореховый аромат и не дает в супе клейкости. Ей нужно дать немного остыть, потом развести небольшим количеством бульона, хорошо размешать и добавить в суп.

Гороховый суп с телятиной

Положить 40 г колотого гороха, 1 маленькую белую луковицу и 2 листика эстрагона в кастрюлю с холодной водой. Накрыть крышкой и варить на слабом огне примерно 30 минут (пока горох не станет мягким). Слить воду в другую емкость. К гороху добавить воду, оставшуюся после варки, в таком объеме, чтобы суп был достаточно густым, но не жидким. Нарезать 50 г телятины на мелкие кусочки, потушить на сковороде с антипригарным покрытием, добавить в суп. Варить суп еще несколько минут. Подавать с гренками из белого хлеба.

Суп-пюре из зеленого горошка

Обжарить зеленый горошек (можно свежезамороженный) в сливочном масле, добавить воды. Поварить 3 минуты и, добавив соль, любимые специи, чеснок, измельчить все в блендере. Добавить сливки и довести до кипения (не кипятить!).

Холодный суп из цукини (итальянск.)

Цукини нарезать кубиками и обжарить вместе с репчатым

луком на сливочном масле. Добавить сливки, соль, перец, овощной бульон и пропустить через блендер. Довести до кипения. Подавать холодным.

Суп-пюре овощной «Нежность»

Сварить вместе цукини, картофель и тыкву. Пропустить овощи с бульоном через блендер. Добавить соль, специи, сливки и еще раз, помешивая, прогреть, не доводя до кипения. Подавать, посыпав рубленой свежей зеленью.

Чечевичный крем-суп по-марокканski

В кипящую воду опустить картофель и слегка обжаренные в оливковом масле лук и морковь. Варить под крышкой на медленном огне 10 минут. Всыпать красную чечевицу и варить еще 10–15 минут. Посолить суп по вкусу в конце приготовления. Остудить немного, измельчить при помощи блендера, добавив оливковое масло и порошок сухого имбирного корня. Можно прогреть, непрерывно помешивая, на медленном огне (не кипятить!). Подавать с гренками.

Суп-пюре из цветной капусты

Измельчить цветную капусту (можно взять свежезамороженную) и хорошо прогреть ее вместе с измельченным репчатым луком в сливочном масле на медленном огне. Добавить картофель (кубиками), измельченный чеснок, зелень сельдерея, кипящий куриный бульон, разбавленный наполовину водой, соль и варить до готовности овощей. Остудить и измельчить при помощи блендера (или протереть через сито). Добавить сливки, по вкусу соль и довести до кипения (не кипятить!). Подавать с гренками из белого хлеба.

Суп-пюре томатно-перловый

Отварить в кастрюле с водой зрелые помидоры. Протереть их через сито, добавить сливочное масло, воду, соль, несколько горошин перца, спассерованные и растертые коренья (петрушку, морковь и репчатый лук), отдельно отваренную перловую крупу, сметану и, прокипятив все вместе, подать на стол.

Суп-пюре из фасоли и овощей

Чистую белую фасоль замочить на 12 часов в холодной воде и в той же воде сварить до готовности. Слить отвар и растолочь фасоль в пюре. Морковь, лук-порей, корень сельдерея и капусту отварить в подсоленной воде и нарезать небольшими кубиками. Развести пюре фасолевым и овощным отваром и соединить с отварными овощами. Суп по вкусу посолить, заправить сливками, яичным желтком и сливочным маслом. Довести, помешивая, до кипения (не кипятить!) и снять с огня.

Суп молочный из картофеля с тыквой

В кипящую подсоленную воду опустить нарезанные мелкими

кубиками тыкву и картофель, сварить до готовности, добавить молоко и сливочное масло, довести до кипения и снять с огня.

Суп молочный с зеленым горошком и манкой

Зеленый горошек (можно свежезамороженный) опустить в подсоленный кипяток и сварить до полуготовности. Затем ввести манную крупу, размешанную с небольшим количеством холодной воды. Еще через 5 минут варки влить горячее (но не кипяченое!) молоко и снять суп с огня. Заправить сливочным маслом. Подавать, положив в тарелку рубленые яичные желтки (только желтки – для малышей) и свежую зелень укропа.

Суп укропный с кислым молоком и яйцами

Зелень укропа мелко нарезать. Половину ее сварить в подсоленной воде и добавить заправку из сметаны, смешанной с мукой. Варить около 20 минут. Добавить в суп оставшийся укроп, ломтики сваренных «в мешочек» яиц и кислое молоко (простоквашу, кефир, йогурт). Добавить соль по вкусу.

Свекольник (без кваса)

Очищенную свеклу натереть на крупной терке, залить двойным объемом воды, добавить чуть лимонной кислоты, довести до кипения, настоять и процедить. Отвар заправить по вкусу солью, сахаром и соком лимона; ввести в него измельченные крутые яйца (или только желтки), свежие огурцы, зелень петрушки и укропа. В тарелку со свекольником положить сметану.

Ботвинья мясная

Щавель перебрать, промыть, измельчить в кухонном комбайне или пропустить через мясорубку. Затем развести водой, прокипятить и охладить. Заправить по вкусу солью и сахаром и ввести набор продуктов, как на окрошку: измельченные свежие огурцы, желтки вареных яиц, отварную телятину, свежую зелень укропа и шинкованный зеленый лук. Подавать в холодном виде со сметаной.

Суп из помидоров с простоквашей (холодный)

Хорошо поспевшие помидоры натереть на пластмассовой терке и протереть через густое сито. Полученную массу заправить взбитой простоквашей, растительным маслом и рубленой свежей зеленью петрушки. Посолить по вкусу.

Суп из томатного сока и творога (холодный)

Свежий охлажденный творог хорошенько взбить с томатным соком. Добавить по вкусу растительное масло, соль, сахар, лимонный сок, молотый черный перец или тмин (предварительно растереть в ступке). В тарелку положить рубленые яйца и свежую зелень петрушки.

Суп из брокколи

В кипящую воду опустить брокколи (можно свежезамороженную), обжаренные кольца репчатого лука и нарезанные кубиками картофель и морковь, посолить и варить до готовности. К концу варки добавить измельченные и очищенные от кожицы помидоры. Подавать со сметаной, посыпав рубленой свежей зеленью петрушки.

Суп из сельдерея с рисом

Очищенный корень сельдерея нарезать тонкой соломкой или мелкими кубиками и варить его до мягкости в подсоленной воде. Затем опустить в суп рис. В конце варки положить заправку из муки, обжаренной со сливочным маслом. Сняв с огня, заправить суп взбитым с простоквашей яйцом, черным перцем и мелко натертым сыром.

Суп из сельдерея и моркови с манкой

Очищенный корень сельдерея, репчатый лук и морковь нарезать мелкими кубиками и все вместе тушить в небольшом количестве воды со сливочным маслом до мягкости. Посолить по вкусу и долить воды. Довести до кипения и положить немного пассерованной на сухой сковороде манной крупы. Проварить суп еще 10 минут. Снять суп с огня и заправить взбитым с простоквашей яйцом. Подавать, посыпав рубленой свежей зеленью петрушки.

Суп из брюссельской капусты с картофелем

Опустить кочанчики капусты (можно свежезамороженной) на 1–2 минуты в кипящую воду и откинуть на сито. Лук-порей (белую часть) нашинковать и вместе с капустой пассеровать на сливочном масле. Подготовленные овощи положить в кипящую воду. Опустить в него тонкими ломтиками нарезанный картофель и варить до готовности на слабом огне. Подавать со сметаной или сливками, посыпав рубленой свежей зеленью по вкусу.

Суп фасолевый (словацк.)

Чистую фасоль замочить на 12 часов в холодной воде и в той же воде сварить до готовности. Добавить нарезанный картофель, соль, лавровый лист и варить еще 10 минут. Лавровый лист вынуть. Добавить в суп заправку из муки и сметаны, проварить и приправить рубленой свежей зеленью укропа.

Суп из зеленого горошка с пшеном по-крестьянски

Пшено варить в воде 20 минут. Затем добавить нарезанный картофель, зеленый горошек (можно свежезамороженный), соль по вкусу. Когда овощи станут мягкими, влить молоко, довести до кипения, положить сливочное масло, рубленую свежую зелень петрушки и укропа и снять суп с огня.

Суп луковый французский

Варить в курином бульоне, вчетверо разбавленном водой,

мелкие кубики картофеля, измельченный зеленый лук и пассерованный (25 минут) предварительно на сливочном масле репчатый лук. Затем добавить соль, молотый мускатный орех и немного сливок. Размешать и варить еще 3–5 минут.

В тарелку положить мелко тертого сыра твердых сортов, налить суп и есть с гренками или тостами.

Суп из помидоров с рисом и чесноком

Слегка обжарить в растительном масле измельченный репчатый лук. Добавить к нему дольки очищенных от кожицы помидоров и тушить под крышкой на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавить к ним немного пассерованных моркови и корня петрушки, положить рис, залить бульоном или овощным отваром, посолить и всыпать немного сахара. Варить 35 минут, пока рис не сварится. Протереть все через сито или измельчить блендером. Положить в суп измельченный чеснок и, помешивая, довести до кипения.

Бульон с яичными хлопьями

Взбить яичный желток с 1 ч. л. молока и 1 ч. л. муки и влить в кипящий куриный бульон, помешивая. Когда хлопья загустеют, снять с огня. Подать, засыпав сверху рубленой свежей зеленью петрушки.

Французский куриный суп

Сварить вместе куриную грудку и яичную лапшу. Обжарить измельченные лук и чеснок в оливковом масле, добавить нарезанные мелкими кубиками сладкие красный и зеленый перцы и тушить на медленном огне под крышкой 5 минут. Затем добавить тонкие ломтики молодых кабачков и сухой майоран и тушить еще 7 минут. Позднее влить протертый свежий помидор и куриный бульон, довести суп до кипения, положить в него вареную куриную грудку и лапшу, посолить и поперчить по вкусу и держать на медленном огне еще 5–8 минут. Подавать с белыми сухариками или хрустящими цельнозерновыми бездрожжевыми хлебцами.

Куриный суп с горохом и морковью

Куриную грудку, быстро разваривающийся горох (хлопья или можно взять зеленый горошек, свежий или свежезамороженный), мелко нарезанную морковь и зелень петрушки варить вместе до готовности. К концу варки посолить суп по вкусу, добавить черный перец и молотый мускатный орех. Перед подачей куриную грудку измельчить.

Молочно-гороховый суп (прибалтийская кухня)

Предварительно замоченный сушеный горох (1/2 стакана гороха на 11/2 стакана воды) варить примерно 30 минут на медленном огне. Затем добавить к нему перебранную,

поджаренную и промытую гречневую крупу (1/4 стакана) и посолить. Когда крупа и горох сварятся до мягкости, добавить 0,5 литра молока, 20–30 г сливочного масла и проварить еще некоторое время на медленном огне.

Рассольник ленинградский

Спассеровать лук, морковь и измельченный корень петрушки. Соленые огурцы (очищенные и измельченные) припустить отдельно в небольшом количестве воды или куриного бульона. Перловую крупу покрыть слоем воды в 2–3 см и распарить тоже отдельно. В кипящую воду (куриный бульон) положить распаренную перловку и варить 15–20 минут. Добавить картофель и варить, пока он не станет мягким. Добавить пассерованные овощи и огурцы. Варить рассольник до готовности, положив в самом конце лавровый лист, перец и по вкусу соль (лучше морскую).

Суп с кабачками

Кабачок и луковицу почистить, нарезать соломкой. Морковь натереть на крупной терке. Выложить овощи в керамический горшок, посолить, залить молоком и держать в духовке на среднем огне 40 минут. Подавать, посыпав сверху рубленой свежей зеленью укропа.

Бульон рыбный с фрикадельками

При помощи кухонного комбайна измельчить 40 г филе рыбы (судак) без кожи и костей и немного намоченного и отжатого хлеба. Можно все пропустить через мясорубку 2–3 раза. Добавить 2–3 перепелиных яйца, немного воды и тщательно выбить. Добавить соль и чуточку сливочного размягченного масла. Массу разделать на шарики (4–5 штук на порцию) и отварить в рыбном бульоне или подсоленной воде. Готовые фрикадельки выложить на тарелку, залить бульоном и посыпать рубленой свежей зеленью.

Уха рыбацкая

Варить вместе куски рыбного филе (судак, лосось), крупно нарезанные картофель и лук, мелко нарезанный чеснок, добавив соль и перец, около 30 минут. Затем положить лавровый лист и перец горошком. Сняв с огня, добавить сок лимона и измельченную зелень укропа.

Рыбный суп с брокколи

В холодную подсоленную воду положить филе рыбы (судак, лосось), брокколи (можно свежезамороженную) и репчатый лук (можно луковицу положить целиком, потом вынуть). Варить 20–25 минут. В конце варки добавить в суп лавровый лист и специи. Подавать, заправив оливковым маслом, соком лимона и свежей зеленью укропа, с хрустящими хлебцами.

Овощные блюда

Энергетическая ценность овощей невелика. И все же их роль в питании огромна. Овощи – важнейший источник витаминов, минеральных и биологически активных веществ, углеводов, пищевых волокон.

При приготовлении пищи очень важно сохранить все ценные свойства овощей. И прежде всего нужно стремиться максимально уменьшить потерю витаминов и минеральных веществ.

♥ При варке вода должна покрывать овощи лишь на 1–2 см.

♥ Следует чаще использовать *припускание* овощей – варку с минимальным количеством жидкости.

♥ Лучше всего закладывать нарезанные овощи в высокую кастрюлю слоем в 15–20 см и, посолив, добавлять воды на 1/3 высоты.

♥ Варить овощи надо под закрытой крышкой при слабом кипении.

Для максимального сохранения витамина С нужно следовать следующим правилам.

♥ Свежие овощи перед хранением тщательно вымыть, просушить и поместить лучше всего в специальный вакуумный контейнер.

♥ Не хранить на воздухе нарезанные овощи. Не хранить квашеную капусту без рассола. Готовить в посуде, заполняя ее практически полностью и обязательно накрыв крышкой.

♥ Непременно опускать овощи в кипящую подсоленную воду и варить исключительно при слабом кипении. Особенно хорошо приготавливать овощи на пару.

Предлагаю вашему вниманию замечательные рецепты овощной кухни, и в первую очередь полезные салаты из отварных (или быстро обжаренных) и сырых овощей.

...

♥ *Помидоры для ребенка режьте помельче, чтобы ему не пришлось долго запихивать их в ротик. Лучше очистить их от кожицы.*

♥ *Следите за тем, чтобы все ингредиенты салата были без косточек. Обязательно удаляйте их из винограда и изюма, если они*

входят в состав салата или украшают его.

♥ *Если малышу не нравится какой-то из компонентов салата, то откажитесь от него, заменив его другим.*

♥ *Внимательно следите за малышом, не проявилась ли у него аллергия на какой-нибудь из продуктов.*

Салат из моркови с творогом

Творог растереть, развести молоком (сливками). Добавить соль, сахар. Морковь натереть на крупной или мелкой терке и перемешать с творожной массой. Подавать с цельнозерновыми бездрожжевыми хлебцами.

Салат из моркови с курагой

Нарезанную морковь тушить в малом количестве воды на слабом огне под крышкой до мягкости. Затем смешать с размоченной мягкой курагой, заправить сметаной и медом (сахаром).

Салат из моркови и клюквы

Морковь (2 штуки) тщательно вымыть, очистить, потереть на мелкой терке, затем засыпать 1 ч. л. сахара, перемешать и оставить на 10–15 минут. Вкус салата будет лучше, если заменить сахар пудрой. Перебрать 1/2 стакана клюквы, протереть через мелкое сито, переложить пюре на марлевую салфетку и выжать сок. Яблоко вымыть, очистить от кожуры, потереть на терке. Смешать яблоко и морковь, заправить салат растительным маслом и клюквенным соком.

Салат фруктовый с морской капустой

Смешать морскую капусту (консервированную), свежее очищенное яблоко, нарезанное тонкой соломкой, и изюм в пропорции 2: 3: 1. Заправить все медом и перемешать.

Свекла по-итальянски

Отварную свеклу и овечий сыр (можно любой твердых сортов) нарезать мелкими кубиками и смешать с кедровыми орешками. Полить заправкой из оливкового масла, сока лимона и меда.

Салат из свежих огурцов

Огурцы очистить и нарезать тонкими кружками или длинными тонкими брусочками. Посолить, сбрызнуть растительным маслом с соком лимона. Залить взбитой простоквашей, смешанной с толченым чесноком. Посыпать

рубленой зеленью укропа или петрушки.

Свежие огурцы по-польски

На толстые кружки огурцов выложить по 1 ч. л. заправленного сметаной и смешанного с зеленым луком свежего творога. Добавить соль по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты

Капусту нарезать тонкими полосками и немного растереть, чтобы она стала мягче. Огурцы и яблоки очистить от кожицы, нашинковать соломкой, луковицу мелко порезать. Все смешать и заправить растительным маслом.

Салат со сладкой редькой (дайкон, маргеланская)

Редьку натереть крупно, смешать с мелко натертыми вареной свеклой и свежим очищенным яблоком, заправить сметаной, добавить соль по вкусу и украсить зеленью.

Салат из свеклы с черносливом

Вареную свеклу натереть на крупной терке, чернослив (предварительно вымочить и очистить от косточек) нарезать соломкой. Все смешать, сбрызнуть соком лимона, посолить, заправить сметаной.

Салат из свежей капусты со свеклой

Тонко нашинковать белокочанную капусту, посолить, отжать руками и смешать с нарезанной печеной свеклой, добавить сахар. Заправить растительным маслом с лимонным соком.

Салат «Утренняя сила»

Смешать красную фасоль (консервированную), тонко шинкованную и стертую с солью свежую капусту, крупно тертую отварную свеклу. Заправить по вкусу соком лимона, оливковым маслом, солью. При желании в салат можно добавить морскую капусту.

Салат «Грация»

Листья любого салата порвать руками. Мякоть очищенных от кожицы и семян свежих томатов нарезать кубиками. Добавить измельченные: сыр (мацарелла или любой мягкий слабосоленый сливочный), изюм, дробленый грецкий орех и мякоть авокадо. Салат заправить оливковым маслом с лимонным соком или сметаной с майонезом (1: 1) и солью по вкусу.

Салат «Сияние солнца»

Китайскую капусту (пак-чой) крупно нарезать, помять руками с солью и сахаром, смешать с кусочками мякоти апельсина и заправить густой сметаной.

Салат «Радость»

Нарезать тонкой соломкой красный болгарский перец, кусочками – мякоть апельсина, измельчить чеснок, натереть крупно твердый сыр, смешать и добавить сметану. Для украшения

приготовить соцветия брокколи: свежезамороженную капусту опустить в кипяток на 1–2 минуты и сразу откинуть на сито.

Салат из моркови с бананами

Молодую морковь натереть мелко и уложить ровным слоем на тарелку. На нее выложить, тоже слоем, нарезанный тонкими ломтиками банан. Сверху все залить соусом из сметаны, сока лимона, соли и перца и украсить измельченной свежей зеленью петрушки.

Салат из редиса с огурцами

Редис и огурцы мелко нарезать, смешать и заправить желтками сваренных яиц, взбитыми со сметаной. Сверху салат украсить рубленой свежей зеленью укропа.

Салат из редиса с творогом

Перемешать 2 ст. л. свежего творога, 1 ст. л. молока, 1 ч. л. растительного масла, 4–5 мелко нарезанных редисок, немного рубленой зелени петрушки и посолить. В салат можно добавить любые другие свежие овощи: сладкий перец, помидоры, морковь, лук и яблоки.

Салат картофельный с зеленым горошком и помидорами

Смешать кубики отварного картофеля с нарезанной мякотью помидора и зеленым горошком (можно отварить свежезамороженный или использовать консервированный). Посолить по вкусу, заправить взбитой с вареным яичным желтком сметаной. Подавать, посыпав измельченной зеленью укропа.

Салат из краснокочанной капусты с картофелем

Капусту тонко нарубить, посолить и стереть руками. Добавить нарезанный кубиками сваренный в кожуре и очищенный картофель. Заправить растительным маслом с добавлением лимонного сока.

Салат из капусты брокколи с яйцами

Сварить капусту (можно свежезамороженную) так, чтобы она осталась твердой и не потеряла форму. Разобрать ее на отдельные соцветия, выложить в салатник. Заправить растительным маслом с соком лимона, сахаром и солью. Украсить сверху рубленой свежей зеленью и измельченным вареным яичным желтком.

Салат из цветной капусты с яйцами и редисом

Цветную капусту разобрать на маленькие розетки и отварить в подсоленной воде, добавив в нее немного лимонного сока. Выложить на мелко нарезанную зелень петрушки и зеленого лука. Засыпать вареным яичным желтком, украсить красной редиской. Заправить растительным маслом с лимонным соком.

Салат из цветной капусты с яблоками и сливами

Цветную капусту промыть, выдержать в соленой воде 30 минут, ополоснуть, отварить и откинуть на дуршлаг. Свежие

огурцы и яблоки нарезать кубиками, помидоры – небольшими дольками, морковь – тонкой соломкой, сливы разделить на половинки, удалив косточки. Смешать все с разобранной на мелкие розетки капустой. Выложить горкой в салатник и залить сметаной, смешанной с сахарной пудрой, соком лимона и солью по вкусу.

Салат из помидоров с творогом

Спелые небольшие помидорчики разрезать пополам и вынуть из них мякоть. Смешать ее с творогом, молоком и солью в однородную массу и наполнить половинки томатов. Украсить их сверху рубленой зеленью петрушки или укропа.

Фаршированные помидоры (турецк.)

У нескольких спелых помидоров срезать «крышечку», выбрать ложкой мякоть и нафаршировать сырной массой – смешать мягкий сливочный сыр с мелко нарезанным репчатым луком, солью, перцем, зеленым горошком и майонезом.

Салат из печеного лука с орехами

Очистить и испечь в духовке несколько луковиц одинаковой величины, остудить и нарезать дольками. Посыпать измельченными орехами, рубленым яйцом (лучше перепелиным) и измельченной зеленью петрушки. Заправить смесью растительного масла и лимонного сока.

Салат «Витаминный парад»

Сырые очищенные яблоко, морковку (использовать только красный слой), корень сельдерея нарезать или натереть очень тонкой соломкой. Свежие помидоры, огурцы (очистить) и сливы нарезать тонкими дольками. Листья салата порвать руками. Добавить вишни без косточек. Все смешать. Перед подачей на стол заправить салат сметаной, соком лимона, солью и сахаром по вкусу. Сверху украсить измельченной свежей зеленью укропа. В этот салат можно вводить и молоденькую редиску, и вареный свежезамороженный зеленый горошек, и молодые стручки бобов, и отварные соцветия цветной капусты, и другие овощи.

Салат из жареных овощей

Обжарить по отдельности: болгарский перец, очищенные баклажаны и шампиньоны. Овощи соединить, посолить и жарить вместе до полной готовности, добавив рубленую зелень петрушки. Уже на тарелке добавить (также отдельно пожаренный) лук-порей (белую часть).

Пюре из цветной капусты

Разрезать на части 150 г цветной капусты, промыть несколько раз в холодной воде, положить в чуть подсоленную кипящую воду и варить до мягкости. Откинуть на дуршлаг и дать стечь. Размять капусту, положить в кастрюлю с 50 г кипящего молока, добавить

сливочное масло, перетертое с 5 г пшеничной муки, и, непрерывно помешивая, прокипятить. В тарелку с горячим пюре положить масло.

Салат из сельдерея, яблок и орехов

Отваренный корень сельдерея и яблоки нарезать мелкими ломтиками и перемешать с дробленым грецким орехом (2: 1: 1). Заправить смешанным со сметаной и лимонным соком свежим майонезом и выдержать некоторое время на холоде. Подавать, посыпав рубленой свежей зеленью петрушки и укропа.

Салат «Лука Луковый»

Хорошо промыть репчатый лук и запечь, не очищая, в духовом шкафу до мягкости. После этого очистить, крупные луковицы разрезать, мелкие оставить целыми. Посолить по вкусу, залить смесью подсолнечного масла с лимонным соком и густо засыпать рубленой свежей зеленью петрушки. Вкусно и в горячем, и в холодном виде.

Картофельный салат с яблоками и орехами

Сварить картофель в кожуре, лучше на пару, очистить, нарезать кубиками. Смешать кубики картофеля и свежего очищенного кислого яблока. Добавить сахар, соль, перец и сок лимона. Заправить майонезом, смешанным с дробленым грецким орехом. Украсить листочками зеленого салата и половинками ядер ореха.

Щавель с орехами

Молодые листочки щавеля (весною, осенью) промыть, измельчить. Положить 2 ст. л. рубленого щавеля в 1/2 стакана кипящей воды, довести до кипения и сразу же снять с огня. Остудить в отваре. Затем слегка обсушить, смешать с рубленым крутым яйцом и истолченными предварительно в однородную массу ядрами двух грецких орехов, добавить растительное масло и подать к столу как самостоятельное блюдо или гарнир к отварной рыбе.

«Капустный Яша»

Тонко нашинковать капусту и морковь, добавить немного квашеной капусты. Выложить все на холодную сковороду или в кастрюлю, залить прокаленным подсолнечным маслом (так, чтобы смочить овощи). Поставить на самый большой огонь и при постоянном помешивании готовить около 5 минут, пока не выпарится вся жидкость. Затем положить сметану, перемешать и на медленном огне под крышкой готовить еще 4–5 минут. Вкусно и в горячем, и в холодном виде.

Репа в молочном соусе

Очищенную репу нарезать мелкими кубиками. Ошпарить кипятком (чтобы сошла горечь), бросить в кипящую воду без соли

и варить до готовности. Откинуть на дуршлаг. Приготовить соус: растереть 1 ч. л. муки с 1 ст. л. сливочного масла, прогреть на сковороде, дать остыть немного и развести кипяченым молоком; добавить соль и сахар по вкусу, дать прокипеть. Залить соусом репу, дать еще раз вскипеть. При подаче на стол полить маслом и посыпать свежей рубленой зеленью.

Свекла по-монастырски

Свеклу и морковь порезать соломкой, репчатый лук – кольцами. Добавить цедру и сок лимона, сухую мяту, чеснок и сметану. Посолить по вкусу и тушить до готовности.

Брокколи, запеченная с картофелем и сыром

Брокколи промыть, толстые стебли разрезать вдоль. Спассеровать на сливочном масле репчатый лук и соединить его с капустой. Добавить соль, перец, немного воды, перемешать и тушить 10 минут. Затем добавить молоко (на 500 г капусты – 1/2 стакана), мелко нарезанные 2–3 отварные картофелины, 100 г тертого плавленого сыра (смазать терку предварительно растительным маслом), мускатный орех, все хорошо перемешать, посыпать тертым твердым сыром и запечь в духовке.

Чечевица с апельсинами

Обжарить в течение 5 минут на сковороде в оливковом масле измельченные овощи: морковь, лук и корень сельдерея. Сварить в курином бульоне (на медленном огне) чечевицу (бульона взять вдвое меньше, чем чечевицы). Очистить дольки апельсина, снять цедру с половины лимона и выжать немного лимонного сока. Смешать все вместе.

Картофельные кнедлики

Отварить 1 кг картофеля, растолочь, вбить 1 яйцо, всыпать неполный стакан просеянной муки и 1/2 стакана манной крупы, добавить соль и быстро замесить тесто. Сделать круглые кнедлики (чуть сплюснутые шарики) и варить их около 20 минут в слегка подсоленной воде. Подавать горячими, положив сверху сливочное масло (сметану) или полив растительным маслом, вместе с обжаренным в нем репчатым луком.

Кабачки панированные

Молодые кабачки (покрупнее) нарезать вдоль пластинами толщиной 0,5 см. Слегка посолить, обвалять в муке, затем взбитом яйце и панировочных сухарях, поджарить в масле до золотистого цвета. Подать с простоквашей (сметаной), заправленной чесноком, и салатом из свежих овощей (например, из сладкого болгарского перца и помидоров, посыпанных сверху натертой брынзой) или в качестве гарнира к паровым котлетам, печеной телятине или рыбе.

Кабачки по-провансальски

Нарезать очищенные кабачки кубиками, посолить, обвалять в муке и поджарить в смеси сливочного и растительного масла до румяной корочки. Добавить немного мелко рубленного чеснока, томата-пюре и измельченной свежей зелени петрушки, хорошо смешать и снять с огня.

Картофель, фаршированный сыром

Картофелины очистить, разрезать вдоль пополам, выскоблить середину (в виде лодочки), наполнить тертым сыром. Каждую из лодочек сверху накрыть тонкой крышкой из картофеля. Уложить их на противень, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Запеканка из картофеля с творогом

Свежий творог протереть через сито, добавить в него яйцо, соль, молоко и все хорошо перемешать. Сваренный на пару картофель нарезать кусочками, смешать с подготовленной творожной массой и выложить в густо смазанную сливочным маслом форму для запекания. Запечь в духовке до золотистой корочки.

Ватрушки картофельные с рыбой

В пюре (протереть через сито) из печеного или сваренного на пару картофеля добавить сливочное масло, яйцо и соль. Филе судака, вместе с обжаренным репчатым луком, измельчить блендером и смешать с мягким сливочным маслом. В картофельное тесто, поделенное на небольшие порции-лепешки, вложить рыбный фарш. Выложить сформованные ватрушки на смазанный противень, покрыть их сверху взбитым яйцом и жарить в духовом шкафу 5–6 минут.

Драники (беларусск.)

Очистить 6–7 картофелин (сырых), мелко натереть, отжать лишний сок. Добавить 100 г тертого пшеничного хлеба, 1 яйцо, 1 ст. л. муки и соль по вкусу, тщательно все перемешать, разделить на круглые лепешки, обвалять в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Затем залить сметаной и поместить на 10 минут в разогретую духовку.

Фаршированный печеный картофель

Картофель с кожурой запечь в фольге в духовке при температуре 200 °С (30–40 минут). Готовую картофелину вынуть из фольги, разрезать пополам, но не до конца. Вынуть часть мякоти, размягчить вилкой, смешать с фаршем из лосося (измельчить миксером немного копченого лосося со сливками и сливочным маслом, добавить измельченный лук-резанец) и заполнить полученной смесью картофель. Подавать к столу в теплом виде, чтобы ребенок не обжегся.

Фарш может быть различным:

• мелко нарезанные листья шпината и творог;

• мясной фарш с луком;

• мелко нарезанная отварная рыба и соус из помидоров.

Главное – хорошо пропечь картофель, чтобы мякоть можно было легко размять.

Капустные оладьи

Натереть на крупной терке 1/4 кочана белокочанной капусты средней величины, добавить 3 яйца, 1 ч. л. сахара и манной крупы столько, чтобы можно было сформовать оладушки. Жарить на топленом масле на медленном огне с обеих сторон до золотистого цвета, слегка подсаливая уже на сковороде. Подавать с густой сметаной.

Супер-гарнир к рыбе или самостоятельное блюдо

Бобы (любые) перебрать, промыть, залить водой на 5 см сверху и под крышкой проварить 2 минуты. Затем уменьшить огонь, снять крышку и варить 1 час. Промыть, вновь залить чистой водой и варить еще 30 минут до мягкости (замачивать бобы предварительно на ночь не надо). Добавить соль, всыпать промытый коричневый или, лучше, дикий рис. Готовить под крышкой на медленном огне до готовности риса. Можно заправить густым томатным соком или соевым соусом. Полноценного белка, витаминов группы В и ценных минеральных веществ в этом блюде больше, чем в мясе или птице.

Котлеты пшенные с морковью

Сварить вязкую пшенную кашу на воде или на молоке пополам с водой (3/4 стакана пшена на 2 стакана жидкости). Крупно тертую морковь (3 штуки) припустить на медленном огне под крышкой в небольшом количестве воды с 1 ст. л. сливочного масла. Соединить морковь с горячей кашей, добавить 1 яйцо и хорошо все перемешать. Из полученной массы сформовать котлетки, обвалять их в молотых сухарях, обжарить на сковороде с маслом. Подавать со сметаной.

Оладьи морковные с яблоками и черносливом

Натереть 400 г моркови на мелкой терке. Добавить 3 ст. л. кефира или ряженки; всыпать 2 ст. л. манной крупы. Затем ввести предварительно взбитые 2 яйца, 4 ст. л. сахара, соль и 1/4 ч. л. соды (погасить уксусом или соком лимона). Хорошо все смешать и дать постоять 30 минут. Очищенные яблоки натереть на крупной терке (если слишком сочные, лучше мелко нарезать ножом). Тонко нарезать чернослив, вместе с яблоками добавить в морковное тесто и перемешать. Жарить оладьи на подсолнечном масле. Подавать со сметаной.

Капуста белокочанная, тушенная в сметане

Капусту нарезать небольшими дольками, ошпарить подсоленным кипятком. Затем выложить в глубокую кастрюлю,

добавить сметану, топленое масло, соль, закрыть крышкой и тушить. Подавать, посыпав рубленой свежей зеленью укропа.

Шницель из капусты

Капусту очистить, вырезать кочерыжку и варить в подсоленной воде до готовности. Затем переложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья (толстые листья отбить кухонным молотком или срезать). Каждый лист свернуть конвертиком, обвалять в муке, обмакнуть в яйцо, обвалять в сухарях и с обеих сторон обжарить в растительном или топленом масле. Уложить готовые шницели на блюдо. Отдельно подать сметану.

Краснокочанная капуста, тушенная по-гречески

Нашинкованную полосками капусту тушить в растительном масле до мягкости вместе с отварной телятиной (небольшими кусочками), зеленым горошком (можно свежезамороженный), сладким болгарским перцем (мелкими кубиками или тонкой соломкой), измельченным чесноком и солью по вкусу. Подавать к столу с зеленым салатом.

Брюссельская капуста, запеченная с ветчиной и томатным соком

Потушить 500 г капусты (маленькие круглые кочанчики) в оливковом масле вместе с измельченным репчатым луком, периодически добавляя понемногу воды или бульона. Соединить капусту со 150 г измельченной ветчины и все вместе переложить в смазанную жиром форму для запекания. Залить 1 стаканом густого томатного сока, посыпать тертым сыром и выложить сверху мелкие кусочки сливочного масла. Запекать в духовке 30 минут.

Цветная капуста, запеченная в сметане

Капусту отварить до полуготовности, разобрать на отдельные соцветия, уложить на смазанную жиром сковороду (форму для запекания), залить сметаной, засыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Цветная капуста, запеченная с яйцами и сыром

Отварить капусту до готовности, вынуть и нарезать. Положить на пассерованный репчатый лук, прогреть. Залить яйцами, размешанными с молоком, посолить и поперчить. При слабом нагреве дать яйцам свернуться. Перед подачей посыпать мелко тертым сыром, украсить дольками помидоров и свежей зеленью петрушки. Подавать вместе с печеным картофелем и подсоленными черными сухариками.

Пудинг из цветной капусты

Сварить 300 г капусты в подсоленной воде, пропустить через мясорубку или протереть через сито (можно использовать

кухонный комбайн). Добавить 1 сырое яйцо, по 1/2 стакана молока и рассыпчатого вареного риса, 20 г растопленного сливочного масла и тщательно все перемешать. Смазать маслом форму для запекания, посыпать сухарями, выложить подготовленную капустную массу, сбрызнуть маслом, посыпать неострым тертым сыром и запечь в духовке.

Голубцы с фруктами

Яблоки (без кожицы и семян) мелко нарезать. Смешать с курагой, нарезанной тонкой соломкой, и изюмом без косточек, добавить по вкусу сахар (лучше коричневый), корицу и соль. На отваренные до полуготовности капустные листья положить фруктовую смесь, свернуть трубочкой и поместить в смазанную маслом сковородку. Сверху смазать сметаной, смешанной с пшеничной мукой, разложить кусочки сливочного масла (или полить растопленным маслом) и запечь в горячей духовке. Подавать голубцы вместе с соусом, в котором они запекались.

Цукини с орешками

Спассеровать на сливочном масле до мягкости и золотистого цвета чеснок, добавить измельченный пучок зеленого лука и цукини, нарезанные кружками. Аккуратно перемешать, чтобы овощи покрылись маслом, и жарить на слабом огне 10 минут, периодически переворачивая. Затем добавить рубленые грецкие орехи, соль и перец по вкусу и готовить еще 5 минут (до мягкости цукини). Переложить на подогретое блюдо и подать в горячем виде.

Кабачки по-провансальски

Очищенные кабачки нарезать кубиками, посолить, обвалять в муке и поджарить в смеси сливочного и растительного масла до румяной корочки. Добавить немного мелко рубленого чеснока, томата-пюре и измельченной свежей зелени петрушки.

Жареная тыква с кукурузными хлопьями

Обжарить на сливочном масле кусочки тыквы в панировочных сухарях. Залить сметаной (предварительно сметану чуть разбавить водой и загустить картофельным крахмалом), добавив тертый мускатный орех, соль и сахар по вкусу. Прокипятить в течение 2–3 минут и подать, посыпав тертыми кукурузными хлопьями.

Тыквенная запеканка

Мякоть тыквы (1 кг – кубиками) отварить в подсоленной воде, размять в пюре и добавить 75—100 г сливочного масла, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1/2 стакана кураги, нарезанной тонкой соломкой, или 4 ст. л. сахара, 1 стакан молока, 1–11/2 ч. л. корицы и соль по вкусу. Перемешать, выложить на посыпанную сухарями сковороду, запанировать сухарями сверху, сбрызнуть

маслом и запечь в духовке.

Перец, фаршированный кабачками, запеченный

Очистить перец от плодоножки и семян, прокипятить в подсоленной воде и начинить фаршем (очищенные кабачки нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить, обжарить в растительном масле и смешать с обжаренным репчатым луком). Запечь перцы в духовке, сбрызнув маслом. Подавать со сметаной.

Помидоры, запеченные с сыром

В глиняный горшочек, смазанный сливочным маслом, уложить слоями: ломтики помидоров (посолить и поперчить), репчатый лук, тертый сыр, крошки черствой булки. Повторяя в том же порядке, заполнить весь горшочек доверху. Полить все смесью из взбитых с молоком яиц и топленым маслом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Подавать в том же горшочке.

Мясные блюда

♥ Детям *от 1 года до 1,5 лет* рекомендуется переходить с мясного пюре к блюдам из рубленого мяса, начиная с детских фрикаделек или очень мягких котлеток, приготовленных на пару. К ним можно подавать овощное пюре из моркови, цветной капусты, кабачка, брокколи или картофеля.

♥ В рацион детей *старше 1,5 лет* можно включать печень, преимущественно куриную. Из нее получаются очень вкусные паровые котлеты.

♥ *С 2 лет* детям можно предлагать кусочки мяса в виде гуляша или бефстроганов с подливой.

♥ *С 2,5–3 лет* дети уже хорошо жуют и охотно едят обыкновенные котлеты.

...

Жареные блюда можно давать детям с 2-летнего возраста!

♥ Мясо лучше тушить, или варить на пару, или запекать в духовке на противне.

♥ Малышам полезны блюда из молотого мяса (суфле, кнели, котлеты, биточки). Фарш также можно использовать для приготовления голубцов и фаршированного перца. Предлагайте малышу манты и пельмени собственного приготовления.

...

Фарш должен быть домашнего приготовления, так как магазинный не всегда соответствует критериям детского питания!

Фрикадельки

Освободить 100 г мясной мякоти говядины или индейки от жира и пленок, пропустить дважды через мясорубку, влить 2–3 мл раствора соли, 15 мл молока и хорошенько перемешать. Добавить в приготовленный фарш взбитый в крепкую пену яичный белок и снова перемешать. Из полученной массы скатать шарики величиной с крупную вишню, опустить их в кипящий суп или

бульон и варить на слабом огне (при едва заметном кипении) 8—10 минут.

Куриные котлетки

Отварить курицу. Отделить мякоть от костей, снять кожу, удалить пленки и сухожилия и пропустить куриные кусочки через мясорубку. Вымочить в молоке булку без корок, отжать ее и добавить в куриный фарш. Посолить, перемешать и провернуть полученную массу через мясорубку еще раз. Растопить в кастрюле сливочное масло. После этого слегка его остудить. Переложить котлетную массу в кастрюлю, добавьте 2 ст. л. масла и 1/4 стакана сливок или оставшееся от вымачивания булки молоко. Тщательно размешать компоненты и слепить котлетки. Обвалять их в панировочных сухарях, слегка обжарить и тушить в духовке 15 минут, добавить 1 стакан куриного бульона. Готовые котлеты переложить на блюдо и полить бульоном.

Салат «Московские огоньки»

Тонко нашинковать белокочанную капусту, посолить и помять руками, чтобы дала сок. Добавить кислое яблоко (тонкие дольки без кожицы), измельченные грецкие орехи и отварное куриное мясо (грудку) и немного растительного масла.

Каша гречневая с куриной печенкой

Сварить до полуготовности гречневую крупу, добавив в воду немного соевого соуса и растительного масла. Куриную печень очистить от пленок, нарезать и обжарить в оливковом масле вместе с измельченными репчатым луком и болгарским перцем. Добавить карри, соевый соус и полуготовую гречку; посолить по вкусу и довести под крышкой на медленном огне до готовности.

Куриная грудка с цветной капустой

Мясо, нарезанное наискось на кусочки, припустить до полной готовности в небольшом количестве подсоленной воды вместе с целыми мелкими луковками, нарезанными тонкими кружочками морковью и корнем петрушки. Добавить сметану, панировочные сухари, мускатный орех, довести все до кипения и снять с огня. Отдельно отварить в подсоленной воде цветную капусту и разобрать ее на соцветия. На блюдо выложить куриное филе, а вокруг – капусту, залить соусом и украсить рубленой свежей зеленью.

Плов из курицы с тыквой

Обжарить по отдельности в оливковом масле (можно с добавлением сливочного) кусочки куриного филе, репчатый лук и тыкву, нарезанную мелкими кубиками. Смешать рис, отваренный до полуготовности, с обжаренными продуктами. Залить все кипятком, добавив соли и перца по вкусу, и тушить на медленном огне под крышкой до готовности.

Чахохбили из кур

Филе курицы (грудку) нарезать на небольшие кусочки и обжарить в растительном масле. Добавить пассерованный репчатый лук, томат-пюре (густой томатный сок) и тушить под крышкой на медленном огне 15–20 минут. Затем добавить свежевыжатый яблочный сок, сок лимона, перец горошком, соль, мелкорубленый или давленый чеснок и измельченную зелень (в первую очередь, кинзу). Тушить под крышкой еще 8—10 минут. Подавать с салатом из свежих овощей и зелени.

Куриная грудка-гриль со специальным соусом

Очень мелко нарезать мякоть свежего яблока, помидора и авокадо. Добавить сок лимона и мед. Хорошенько все смешать и подать с куриной грудкой, приготовленной на гриле.

Куриное филе «Оп»

Куриную грудку отбить, начинить смесью из тонко нарезанной кураги и свежеобжаренных грецких орехов. Скатать рулетиком. Закрепить деревянной шпажкой, сварить в небольшом количестве подсоленной воды. Залить белым соусом (обжарить 1 ст. л. муки в 1 ст. л. сливочного масла, развести сметаной, добавив соль и сахар, и загустить) и довести до кипения. На гарнир подать сладкую консервированную кукурузу, дольки очищенных яблок (сбрызнуть лимонным соком) и отварной свеклы.

Куриная грудка в сметане

Куриное филе нарезать небольшими кусочками, посолить, обжарить в оливковом масле, переложить в кастрюлю с толстым дном или в горшочек, добавить яблоки, очищенные от кожицы и серединки, нарезанные крупными дольками, чернослив без косточек, залить сметаной и проварить на тихом огне до готовности яблок. Подавать на стол в тарелках или в горшочках, посыпав сверху рубленой зеленью. Гарнир к этому блюду не нужен.

Суфле из кролика

Отделить от костей 150 г мяса кролика, очистить от сухожилий и припустить в небольшом количестве воды под крышкой до полуготовности. Затем провернуть через мясорубку 2–3 раза и, взбивая деревянной ложкой, понемногу добавлять молочный соус (прогреть на сковороде 1 ч. л. муки с 20 г сливочного масла и развести 1/4 стакана горячего молока, постоянно помешивая). Затем ввести еще 1 ч. л. растопленного масла и взбитый яичный белок, осторожно вымешивая снизу вверх. Выложить в форму, смазанную маслом, и прогреть до готовности на пару под крышкой. Подавать с овощным пюре.

Свинина с яблоками в горшочках

В горшочек – слоями, чередуя, положить: очищенные зеленые яблоки (дольками) и нежирную свинину (небольшими кусочками). Нижний и верхний слои должны быть яблочными. Добавить чуть растертые семена фенхеля, соль, немного оливкового масла. Покрыть горшочек сверху пресным тестом (смешать муку и воду до консистенции, как на пельмени) и, сделав в нем по центру небольшое отверстие для выхода пара, поставить горшочек в разогретую духовку на 40–50 минут.

Свекла, фаршированная мясом и рисом

Свеклу промыть, испечь, а затем очистить и чайной ложкой убрать сердцевину. Подготовленную таким образом свеклу наполнить мясным фаршем с рисом (смешать отварной рис и измельченную отварную телятину, посолив по вкусу). Положить на смазанную маслом сковороду, запекать в духовом шкафу 15–20 минут. Перед подачей на стол свеклу залить сметаной и снова поставить на несколько минут в духовой шкаф. Затем выложить на блюдо и залить образовавшимся соусом.

Мясо с черносливом

Полуготовое отварное мясо (телятину, нежирную говядину) порезать на кусочки. Добавить жареные репчатый лук (кольца) и крупно тертую морковь, а также чернослив (заранее замочить и вынуть косточки), сливочное масло, разведенную водой или бульоном томат-пасту, посолить по вкусу и тушить в сотейнике до готовности мяса и до тех пор, пока чернослив не будет расползаться.

Телятина по-гречески

Смешать капусту (полосками), отварную телятину (небольшими кусочками), зеленый горошек (можно свежезамороженный), сладкий болгарский перец (мелкими кубиками или тонкой соломкой), измельченный чеснок и соль по вкусу, тушить в растительном масле до мягкости. Подавать к столу непременно с зеленым листовым салатом.

Телятина с овощами

Мясо (довольно крупные кусочки) обжарить в оливковом масле. Добавить отдельно обжаренный лук, немного позднее – зеленую фасоль, соль и тушить на медленном огне под крышкой до готовности мяса. Ближе к концу приготовления добавить тертый сыр. Подавать на листьях зеленого салата вместе с дольками помидоров и свежей зеленью.

Телятина с айвой и морковью (азербайдж.)

Мясо нарезать довольно мелко и обжарить в оливковом масле. Добавить кусочек сливочного масла, немного воды, кружками порезанную морковь, соль и поставить томить в духовку на 30 минут. За 10 минут до готовности добавить тонко

нарезанную айву.

Ай да котлетки!

Приготовить в кухонном комбайне фарш из кусочков мяса (телятины), вымоченного в молоке черствого белого хлеба (без корочки), репчатого лука, чеснока, моркови (немного), зелени (в том числе хорошо – кинзы). Можно также добавить в фарш кабачки, яблоки или айву. В готовый фарш, кроме соли и перца, вмешать немного мягкого сливочного масла. Сформовать котлетки, обвалять их в панировке и обжарить с обеих сторон в оливковом масле до готовности. Подавать с салатом из свежих овощей и зеленью.

Рыбные блюда

В приготовлении детских блюд используют *камбалу, треску, судака, карпа, сазана, морского окуня, форель.*

♥ Рыбу (предпочтительно) отваривают, запекают либо подают в виде паровых котлет с рассыпчатой рисовой, пшенной или гречневой кашей, с овощным гарниром.

♥ Рыбный бульон, в сравнении с мясным, обладает менее выраженным и более коротким сокогонным действием.

♥ Сочетание нежирного творога, трески и растительного масла обладает высокой биологической ценностью.

Салат с сельдью

Потушить в небольшом количестве воды порезанные (на 2–3 части) нежные стручки зеленой фасоли. Нарезать филе слабосоленой (можно вымочить в молоке) сельди небольшими кусочками, а запеченный в кожуре и очищенный картофель – тонкими ломтиками. Добавить в сметану мелко тертый лук и немного черного перца, смешать и заправить им приготовленные продукты.

Рубленая сельдь со свеклой

Филе слабосоленой (вымоченной) сельди, репчатый лук (обжаренный на растительном масле), мякоть свежего яблока, отварную свеклу измельчить вместе в кухонном комбайне (пропустить через мясорубку), заправить смесью из 1/2 стакана сметаны и 1 ст. л. оливкового масла. Хорошенько взбить.

Рыбные тефтели

Филе трески (без кожи) пропустить через мясорубку с размягченным в воде кусочком хлеба, добавить желток, соль (лучше морской) и растительное масло, перемешать. Слепить шарики, выложить в посуду, наполовину заполненную водой, варить на медленном огне под крышкой 20–30 минут. Подавать с любым овощным пюре.

Рыба в томатно-чесночном соусе (итальянск.)

Обжарить в оливковом масле нарезанный чеснок. Добавить кубики очищенного от кожицы и семян свежего помидора, посолить, поперчить и жарить вместе, помешивая. Добавить немного рыбного бульона, дать покипеть, убавить огонь. Рыбное филе (судак или треска) хорошо обвалять в муке с двух сторон и опустить в соус. Жарить, покрыв соусом, с каждой стороны по 5 минут и подавать на блюде с рубленой свежей зеленью.

Семга с овощами

Филе свежей (свежезамороженной) семги нарезать кубиками. Посолить, поперчить и обжарить в оливковом масле. Добавить

сладкий красный перец (тонкой соломкой), брокколи и зеленый горошек (можно свежезамороженные), корень имбиря (если есть, лучше свежий мелко нарезанный) и довести на медленном огне под крышкой до полной готовности.

Рыбный сюрприз

Филе судака слегка отбить, посолить и поперчить. С одного края положить мелко нарезанное киви и кусочек сыра. Свернуть рулетиком (бочонком) и завернуть в фольгу, обильно смазанную растительным маслом. Обжарить в фольге на сухой сковороде в течение 1 минуты и в течение 5–7 минут довести до готовности в духовом шкафу при температуре 200–220 ˚С. Когда рулетик остынет, разрезать его поперек и уложить на блюде вместе с рисом, приготовленным с шафраном или куркумой.

Рыба с овощами

В сковороду или керамический горшочек налить растительное масло и слоями выложить нарезанные лук, рыбу (кусочки филе судака), крупно тертую морковь и ломтики помидоров. Затем вновь лук, рыбу, морковь и помидоры. Посолить, поперчить. Воды не доливать. Готовить на очень медленном огне под крышкой. В почти готовое блюдо добавить мелко нарезанную зелень укропа и петрушки.

Можно также готовить это кушанье в духовке, засыпав сверху тертым сыром.

Судак, сваренный с молоком

Кусочки рыбного филе залить разведенным наполовину водой молоком, добавить корень петрушки и лук, соль и варить 10 минут на слабом огне под крышкой. В растопленное сливочное масло положить рубленую свежую зелень петрушки (можно добавить еще измельченные перепелиные яйца – получится польский соус) и полить им готовую рыбу. На гарнир подать любое овощное пюре. Также можно приготовить морского окуня, треску, хека, сазана или щуку.

Рыба, запеченная с чесноком

Филе судака посолить, смазать растертым (давленым) чесноком, положить в смазанную растительным маслом форму, полить маслом сверху и запекать в духовке до исчезновения запаха чеснока. Подавать с пюре из печеного или сваренного на пару картофеля, полив блюдо сверху смесью растительного масла и лимонного сока. Украсить рубленой свежей зеленью укропа.

Рыба, тушенная по-волжски

Филе судака (кусочки) обсушить, посолить, поперчить и облить смесью лимонного сока и лимонной цедры. Нарезать репчатый лук и очищенные свежие яблоки (1: 3 – мелкими кубиками), обжарить слегка в растительном масле. Выложить эту

смесь в смазанную маслом огнеупорную форму (горшочек), посолить и поперчить. Сверху положить подготовленную рыбу. Накрыть крышкой и готовить в духовке при температуре 200 °С 25–30 минут. Подавать, посыпав сверху рубленой зеленью свежего укропа.

Пудинг из рыбы и картофеля

Отварной картофель протереть через сито и смешать с молоком, превратив в мягкое пюре. Филе судака (вдвое больше, чем картофеля) припустить в небольшом количестве воды и, немного охладив, измельчить. Смешать рыбу и картофельное пюре, добавить немного сливочного масла, яичный желток и взбитый яичный белок, осторожно снова перемешать. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, выложить в нее картофельно-рыбную массу и поставить варить на водяную баню при закрытой крышке на 20 минут. Подавать пудинг со сметаной или с томатным соусом.

Котлеты рыбные с творогом

Пропустить через мясорубку 1 или 2 раза 500 г рыбного филе (трески, пикши или другой нежирной рыбы). Смешать полученный рыбный фарш с 200 г нежирного творога, 2 яйцами, 50 г растительного масла, 4 ст. л. муки, посолить, добавить петрушку, небольшую мелко нарезанную луковицу, соль, все тщательно перемешать. Масса должна получиться густой.

Сформировать котлеты и обжарить с двух сторон до готовности.

Десерты

Десерт – фрукты, конфеты или сладкое блюдо, подаваемое в конце обеда, третье.

♥ Свежие ***фрукты*** и ***ягоды*** обязательно должны присутствовать в рационе малыша. Их ничем нельзя заменить. Они являются источником *углеводов* (глюкозы, фруктозы, мальтозы), *витаминов* (витамина С, бета-каротина, фолиевой кислоты), *минеральных солей* (калия, железа, цинка и др.), *органических кислот* (яблочной, лимонной, щавелевой, бензойной и др.), *ароматических* и *дубильных веществ, клетчатки, пищевых волокон* и *пектинов*. Органические кислоты улучшают процесс пищеварения. Дубильные вещества оказывают вяжущее, противовоспалительное действие на слизистую оболочку кишечника. Пищевые волокна и пектины способствуют нормальной работе кишечника (оказывают профилактическое действие в отношении запоров у детей), адсорбируют (осаждают на себя) и выводят токсичные вещества, в том числе соли тяжелых металлов.

Помимо уже привычных для малыша груш, яблок, бананов, слив, фруктовый ассортимент детей *старше 1 года* может расширяться за счет южных фруктов (абрикосов, персиков, киви, ананасов) и таких ягод, как вишня, смородина, спелый крыжовник, клюква, брусника, черника и ежевика, при условии, что ребенок хорошо их переносит.

Если у малыша *старше 1,5 лет* нет аллергических реакций, в его рацион можно включить клубнику, землянику, малину и цитрусовые (апельсины, лимоны, грейпфруты).

♥ Различные ***сладости*** (сахар, кондитерские изделия, шоколад, выпечка и др.) тоже относятся к десертам. Эти продукты легко усваиваются, обладают высокой энергетической ценностью, но, к сожалению, *почти не содержат полезных компонентов*. При их изготовлении часто используют красители, ароматизаторы, маргарин, которые не рекомендуется использовать в детском питании. Избыток сладостей вреден для здоровья ребенка, так как снижает аппетит, нарушает углеводный и жировой обмен и может привести к ожирению, развитию сахарного диабета. Кроме того, сахароза, которая содержится в сладостях, является одним их факторов риска развития кариеса.

После 1,5 лет в детское питание разрешается вводить небольшое количество сахара и сладостей – до 30–40 г в день (в пересчете на сахар, который ребенок получает в чистом виде, а также в составе подслащенных напитков и кондитерских

изделий). Можно использовать заменитель фруктового сахара – *фруктозу*. Помимо сахара, в питании малышей можно использовать варенье, джем, повидло, мед.

...

Помните, что мед является высокоаллергенным продуктом, поэтому его стоит давать с осторожностью!

С учетом индивидуальной переносимости ребенку можно давать муссы, приготовленные из свежих ягод и фруктов, желе, пастилу, зефир (лучше ванильный или сливочный без добавления искусственных фруктовых наполнителей), мармелад, приготовленный из натурального фруктово-ягодного пюре (это должно быть указано на этикетке).

После 2 лет можно разрешать малышам лакомиться изделиями из сдобного теста: булочками, плюшками, пирогами и др. При этом помните, что выпечка, предназначенная для малышей, *не должна содержать маргарин.* Самый подходящий способ приготовления изделий из теста для детей – выпекание.

Торты, пирожные и жирное печенье в этом возрасте давать еще рано. Эти сладости не только очень калорийны, но и трудно перевариваются, при этом создавая дополнительную нагрузку на пищеварительный тракт ребенка. Имейте в виду и то, что в составе печенья, выпечки из сдобного теста, мармелада, варенья и т. п. содержится много сахара.

Если ваш малыш страдает избыточной массой тела, то придется исключить сладости из его рациона.

...

Диетологи считают, что до 2–3 лет не желательно давать ребенку шоколад и продукты, в которых он содержится (зефир в шоколаде, шоколадные конфеты и пирожные), так как они повышают возбудимость нервной системы и могут вызвать аллергические реакции.

♥ *Детям младше 3 лет не рекомендуется давать кондитерские изделия с кремами.*

♥ *До 4-летнего возраста нельзя давать детям карамель и леденцы, так как помимо прочих негативных факторов существует еще и риск, что ребенок подавится.*

♥ *Ни в коем случае ребенку нельзя давать конфеты, содержащие алкоголь.*

Фруктовый салат «Егорушка»

Смешать нарезанные спелые и сладкие груши с половинками виноградин без косточек и ежевикой (2: 2: 1). Полить фруктовую смесь жидким медом и поставить в холодильник не менее чем на 15 минут.

Приготовить соус: взбить с медом яичный желток, смешать со сливочным йогуртом и сметаной.

Перед подачей фрукты еще раз перемешать, полить приготовленным соусом и посыпать измельченными фисташками.

Фруктовый салат «Мозаика»

Яблоко, банан и мягкую грушу нарезать кусочками. Добавить очищенные дольки мандарина (разрезать пополам). Все фрукты смешать и залить йогуртом.

Фруктовый салат «Калейдоскоп»

Смешать нарезанные кубиками 2 яблока, 1 банан, 1 апельсин (мякоть), 3 ст. л. изюма, 5 штук кураги (нарезать тонкой соломкой), 4 дробленых грецких ореха, рубленую свежую зелень петрушки. Заправить сливочным йогуртом.

Салат из слив

Сливы очистить от косточек и тонко нарезать дольками. Смешать с крупно натертым яблоком, сахаром, мелко толченными грецкими орехами и панировочными сухарями. Украсить крупными ягодами винограда, удалив из них косточки через продольный надрез.

Фруктовый салат «Ласкуша»

Очищенное зеленое яблоко нарезать тонкими пластинками, виноград – половинками (без косточек), смешать с йогуртом и корицей. Выложить на блюдце. Сверху положить шарик сливочного мороженого.

Джем из черной смородины

Вымыть 1 кг черной смородины, высушить, высыпать в варочный тазик, слегка размять, засыпать 500 г сахара и отставить на несколько часов. После этого поставить на слабый огонь и варить в течение 1 часа в один прием или 2–3 раза по 20–30 минут, прерывая варку на несколько минут.

Повидло из вишни

Тщательно промыть 500 г хорошо созревших вишен, удалить косточки и пропустить через мясорубку или размять, а затем протереть через сито. В собственном соку довести до закипания, затем добавить 200 г сахара и варить на медленном огне до необходимой густоты (около 1–1,5 часов). Разлить кипящим в банки, герметично закатать и перевернуть вниз крышками до остывания. Хранить при комнатной температуре.

Яблочный мусс

Хорошо вымыть 150 г яблок поздних сортов, удалить из них сердцевину и нарезать дольками. Сложить дольки в кастрюлю, залить 50 г воды и нагревать на слабом огне до тех пор, пока они не станут мягкими. Размягченные яблоки вынуть из кастрюли и горячими протереть через сито. К протертым яблокам добавить 25 г сахарного сиропа и массу взбить до получения пышной пены. Разложить мусс в чашки и охладить.

Мусс медовый

Растереть 4–5 яичных желтков до однородной массы и постепенно добавить к ним 1/3 стакана меда. Довести, постоянно помешивая, полученную смесь до загустения на водяной бане, снять с огня, остудить. Осторожно смешать с охлажденными заранее и взбитыми в пышную пену 33 %-ными сливками. Разложить готовый мусс в креманки и поставить в холодильник.

Ягодный мусс

Довести до кипения 1 стакан протертых ягод (мягкие – растолочь деревянной толкушкой; другие – измельчить в кухонном комбайне) и 3 стакана воды. Добавить 3 ст. л. манной крупы и варить, помешивая, 10 минут на слабом огне. Остудить до теплого состояния и добавить 1/2 стакана меда. Перед подачей взбить в блендере.

Желе из вишни

Перебрать 200 г вишен, промыть и отжать из них сок. Выжимку засыпать 100 г сахара, размешать, залить горячей водой и довести до кипения. В 1/2 стакана холодной воды замочить 2 ст. л. желатина, чашку с желатином поставить на 15 минут в миску с горячей воды. В горячий сироп добавить растворенный желатин и, непрерывно помешивая, вновь довести до кипения, влить вишневый сок. Горячий сироп процедить, слегка охладить, разлить в формы и поставить в холодильник.

Желе «Янтарь»

Натереть 3 моркови, отжать сок. Жмых залить 300 мл воды, варить 10–15 минут, процедить и добавить 1/4 стакана сахара. Затем вновь вскипятить и ввести предварительно замоченный желатин (25 г). Немного остудив, соединить с морковным и чуточкой лимонного сока, разлить по формочкам и охладить.

Суфле грушевое

Очистить от кожицы 1 кг сочных желтых груш, вынуть сердцевину, взбить в блендере до состояния пюре. Разделить 4 яйца на белки и желтки. В отдельной миске взбить в пышную пену желтки с 2 ст. л. сахара. Добавить 1 ст. л. крахмала и грушевое пюре. Хорошо перемешать. Отдельно взбить белки с 2 ст. л. сахара. Осторожно, частями, ввести белки в желтковую смесь, перемешивая ее в одном направлении. В смазанную маслом форму осторожно переложить суфле и поставить в духовку на средний уровень. Выпекать при температуре 200 °С в течение 35–40 минут.

Десерт «Радость Винни-Пуха»

Вымыть 4 яблока, удалить сердцевину. Смешать 50 г черники, 50 г крыжовника, 1 ч. л. сахара, добавить немного корицы. Наполнить начинкой пустые сердцевины яблок. Поместить фаршированные яблоки в форму для запекания, выложенную фольгой или пергаментной бумагой. Накрыть форму крышкой, поставить в СВЧ на максимальную мощность на 5—10 минут.

Творожно-грушевый десерт

Взбить в однородную массу 250 г нежирного творога, 1/2 стакана грушевого сока и 1/2 стакана сметаны. Нарезать кубиками 2 груши и смешать с творожной массой. Добавить 1/2 ч. л. ванильного сахара и еще раз перемешать. Выложить десерт в креманки, украсить свежими ягодами.

Груши с рисом

Промыть 1/2 стакана риса, залить 2 стаканами воды, положить 1 ст. л. сахара и цедру с 1/4 лимона (снять мелкой теркой). Сварить рис на умеренном огне. Когда рис впитает всю воду, положить в него 40 г сливочного масла, влить сок половины лимона, размешать. Переложить рис на плоскую тарелку, оформив в виде круга, и остудить. Очистить спелые, но не перезревшие груши. Одну разрезать пополам вдоль, вынуть семена и, вновь составив в целое, расположить в центре. Оставшиеся груши нарезать дольками и расположить их так, чтобы они закрыли весь рис.

Уральская паренка

Очистить 250 г небольшой и одинаковой по форме и размеру моркови. Положить в глиняный горшок, добавить немного воды и

накрыть крышкой. Держать в духовке 3–4 часа на слабом жару, затем добавить 50 г изюма и тушить до готовности. Подавать в холодном виде, полив сливками.

Можно готовить паренку и из репы (вместо изюма – 20 г сахара), из брюквы или свеклы. Овощи при этом нарезаются дольками и томятся в духовке 4–5 часов.

Печеные бананы

Неочищенный банан запекать 10 минут в духовке при температуре 180 °С, пока шкурка не станет черной, а сам банан мягким. Когда он стынет, сделать аккуратно продольный надрез и снять шкурку. Нарезать банан тонкими кружками и выложить полукругом по краю тарелки. В центр положить ложку мороженого.

Пудинг Евы

Дольки свежих очищенных яблок сбрызнуть лимонным соком, сложить в кастрюлю, посыпать сахарной пудрой и, добавив 1 ст. л. воды, припустить под крышкой на медленном огне около 5 минут (дольки должны стать мягкими, но сохранить свою форму). Остывшими дольками яблок выложить дно формы для запекания, предварительно смазанное сливочным маслом и посыпанное манной крупой. Сверху засыпать их ежевикой (свежей или замороженной) и вылить взбитую смесь из 1 стакана просеянной муки, 2 яиц, 8 ст. л. мягкого сливочного масла, цедры 1 лимона, 2 ст. л. лимонного сока и сахара по вкусу. Выпекать в духовке при температуре 200 °С около 30 минут. Готовый пудинг присыпать сахарной пудрой.

Десерты из айвы

1. Спелую айву очистить от пушка и сердцевины, опустить в холодную воду. Грецкие орехи растолочь и смешать с сахаром. Начинить массой подготовленные плоды. Готовить на пару 30–35 минут. Подавать к чаю в холодном виде.

2. Подготовленную айву (см. ранее) начинить смесью дробленых грецких орехов с медом. Завернуть в фольгу и запекать в духовом шкафу 20–25 минут. Подавая, присыпать сахарной пудрой и украсить половинкой ядра грецкого ореха.

3. Нарезать айву на тонкие дольки, посыпать их корицей и сахаром и запекать в духовке при температуре 180 °С 15 минут. Остывшие дольки айвы выложить на тарелку, положить на них шарики ванильного сливочного мороженого и украсить взбитыми сливками.

Запеченные фрукты

Разложить на противне половинки свежих спелых слив, дольки персиков, спелый инжир, надрезанный сверху крест-накрест и слегка развернутый. Посыпать фрукты сахарной пудрой

и измельченной свежей мятой. Запечь в духовом шкафу. Готовые, еще горячие, фрукты слегка присыпать молотым мускатным орехом.

Банановый хлебец

Растереть 125 г мягкого сливочного масла с 1 стаканом сахара. Продолжая растирать, добавить мякоть 3 спелых бананов, 1/2 ч. л. пекарского порошка (чайная сода + сок лимона или лимонная кислота), 1/4 ч. л. корицы и столько просеянной муки, чтобы получилось мягкое тесто. Выпекать хлебец в форме при температуре 180 ˚С около 30 минут.

Клубника по-романовски

Свежую очищенную клубнику осторожно перемешать с сахаром, разложить в высокие стаканы или вазочки, сбрызнуть лимонным соком и охладить. Перед подачей на стол смешать поровну мороженое со взбитой сметаной или взбитыми сливками и выложить на ягоды.

Летний ягодный суп

1. Измельчить в блендере черешню без косточек и малину (3:1), добавив сахарную пудру и немного лимонного сока. Разлить по мискам (лучше прозрачным), украсить сверху взбитыми сливками и листиками свежей мяты. Подавать со свежими целыми ягодами.

2. Разварить в кипятке ежевику (чернику), протереть через сито, добавить по вкусу сахар и пряности (молотые корицу и гвоздику), сметану. Подавать горячим с гренками из белого хлеба.

Десерт «Слойка с яблоками»

Выпечь язычками слоеное тесто. Его можно купить готовое замороженное или приготовить самим, смешав 1 стакан пива с 250 г растопленного сливочного масла и 3,5 стаканами муки, выдержав тесто предварительно 2–4 часа на холоде.

Яблоки очистить, сбрызнуть лимонным соком, нарезать кубиками и припустить (потушить на медленном огне под крышкой) в сливочном масле с сахаром и корицей до мягкости (форма должна быть сохранена). На блюдо положить язычок слойки, на него яблоки, сверху второй язычок и присыпать сахарной пудрой.

Яблоки, запеченные с брусникой

Из яблок вырезать сердцевину так, чтобы не было сквозного отверстия, и наколоть в 2–3 местах. Заполнить углубления в яблоках брусникой с сахаром. Положить яблоки в сотейник или на противень, влить немного воды. Запечь яблоки до готовности в духовке. На отваре из сердцевин яблок и мятой брусники, процедив его, приготовить сироп и полить им готовые яблоки.

Десерт «Красный айсберг»

Разложить на блюде кольца консервированного ананаса. Выложить на них сливочное мороженое. Поверх мороженого поместить по свежей (или свежезамороженной – для взрослых и детей постарше) клубничке.

Хог-тосон (калмыцк.)

Очистить от кожицы и семян 500 г яблок (груш, айвы), нарезать дольками и варить на медленном огне с 1 стаканом сметаны до коричневого цвета и консистенции густой сметаны. В конце варки добавить 1/2 стакана сахара или меда. Подавать холодным.

Снежки из яблок

Испечь яблоки (4–5 штук) в духовке и протереть через сито. Взбить в крепкую пену белки 3 яиц и соединить их осторожно с 2 ст. л. сахара и протертой яблочной массой. Затем, прибавляя тонкой струйкой смолотые в порошок 4 печенья, взбивать миксером до тех пор, пока масса не станет светлой и пышной. Подавать, выкладывая на тарелку ложкой в виде снежков.

Гренки из белого хлеба со свежими абрикосами или сливами

Ломтики белого хлеба намазать с одной стороны сливочным маслом, а другой стороной разместить на хорошо смазанном сливочным маслом противне. Уложить на каждый ломтик поверх масла половинки плодов без косточки выемкой вверх. В каждую выемку положить чуть сливочного масла и сахар, накрыть все сверху промасленной бумагой или пергаментом и на 30 минут поместить противень в предварительно нагретую (до 190 °C) духовку.

Яблоки в «шубке»

Яблоки, очищенные от кожуры и семян, нарезать кружками и, окунув сначала в муку, затем в кляр, жарить во фритюре. Кляр останется в готовых пончиках надолго хрустящим, если его приготовить из яйца, блинной муки и очень холодной (ледяной!) воды (можно добавить чуточку соли). Готовые пончики выложить на блюдо и обсыпать сахарной пудрой.

Шарлотка с яблоками и творогом

Смочить ломтики черствой белой булки (300 г) в горячем молоке. Творог (250 г) смешать с небольшим количеством молока, хорошо растереть, добавить 2 ст. л. сахара и 2 яйца и вновь хорошо растереть. Яблоки (3 штуки средней величины) очистить, натереть на крупной терке и смешать с 2 ст. л. сахара. Смазать высокую форму сливочным маслом, засыпать панировочными сухарями. Чередуя слои, выкладывать в нее ломтики булки, творожную массу, яблоки и снова хлеб, творог,

яблоки – до заполнения формы. Верхний слой должен быть из хлеба. Сверху положить кусочки сливочного масла и сбрызнуть небольшим количеством молока. Запекать в духовке при слабом огне до образования румяной корочки.

Пирожное из тыквы

Порезать тыкву (500 г) на мелкие кусочки и потушить в небольшом количестве воды до мягкости. Приготовить пюре: размять сваренную тыкву, добавить 2 ст. л. сахара, 1 сырой яичный желток, молотые сухари, орехи и корицу. Все хорошо смешать. Затем добавить взбитый добела белок и вылить смесь в смазанную сливочным маслом формочку. Выпечь пирожное в духовке и, подавая на стол, посыпать сахарной пудрой.

Овсяное печенье

Взбить 250 г сливочного масла и 200 г сахара. Добавить 500 г овсяных хлопьев. К массе из овсяных хлопьев добавить натертую лимонную корку (если у ребенка нет аллергии на цитрусовые), 3 яйца и все тщательно перемешать. С помощью чайной ложки выложить на бумагу для выпечки комочки теста, выпекать в духовке до светло-коричневого цвета. Остывшие печенья снять с листа широким ножом.

Творожные пончики

Замесить тесто (1 яйцо, 240 г творога, 1 ст. л. сахара, 5 ст. л. просеянной муки, соль по вкусу и 1/3 ч. л. соды, гашеной уксусом или лимонным соком): растереть яйцо с сахаром и солью, добавить соду, творог и муку.

Приготовить начинку: 1 крупное яблоко очистить, натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком, смешать с 1 ст. л. сахара.

Тесто разделить на лепешечки; на каждую положить начинку, закатать в шарик. Жарить в растительном масле. Готовые пончики посыпать сахарной пудрой.

Пирожки «Шустрые»

Приготовить сливочное тесто: просеять 2 стакана муки, порубить мелко ножом вместе со 150 г сливочного масла; высыпать в миску горкой, сделать углубление и вылить в него смесь из 1 яичного желтка, 100 г сметаны, соль – по вкусу, сода – на кончике ножа и 1 ч. л. лимонного сока; вымесить тесто, подержать его на холоде 1–2 часа и сформовать пирожки. Выпекать в духовке при температуре 200 °С.

Начинка может быть такой:

• вареные мясо и рис с жареным репчатым луком (соль, перец по вкусу);

• ягоды с сахаром и обязательно с небольшим количеством крахмала;

• крупно натертые свежие очищенные яблоки;

• отварная курица с жареным репчатым луком и небольшим количеством густых сливок;

• вареное яйцо с зеленым луком и солью;

• пюре тыквы с солью и имбирем или с курагой и сливочным маслом;

• слегка тушенная с солью и перцем белокочанная капуста;

• отварное рыбное филе с жареным луком и т. д.

Запеканка с луком

Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, потушить до полуготовности в сливочном масле и откинуть на сито. Форму для запекания смазать маслом, выстлать предварительно замоченными в молоке ломтиками белого хлеба, выложить сверху лук.

Взбить 1 яйцо с 1 стаканом густых сливок, добавить соль, перец и 2 ст. л. мелко нарубленного окорока (ветчины), вылить в форму поверх лука, засыпать тертым сыром и 20 минут запекать в духовке при температуре 200 °С.

Хачапури

Приготовить начинку: сыр, мягкий и солоноватый (типа сулугуни), натереть на терке (смазать терку предварительно растительным маслом) и смешать с 1 яйцом.

Тесто замесить не слишком круто из 3 стаканов муки, 1 стакана кефира, 1 яйца и щепотки соли. Разделить на 2 части, раскатать, начинить их, свернуть полумесяцем каждую, защипить края, смазать сверху желтком и поместить в духовку. Выпекать при температуре 170 °С от 7 до 12 минут – до «покраснения» поверхности. Вынуть, накрыть полотенцем, дать постоять немного. Подавать со свежей зеленью и свежевыжатым яблочным соком.

Кекс морковный

Смешать 1 стакан мелко тертой свежей моркови, 1 стакан сахара, 2 яйца, 100 г мягкого сливочного масла, 1 стакан просеянной муки и 1 ч. л. соды, гашеной уксусом или лимонным соком. Хорошо смазать форму маслом, присыпать мукой или панировочными сухарями. Вылить тесто в форму и выпекать в духовке при температуре 200 °С до полной готовности.

Блинчики с брусничным вареньем по-шведски

Взбить 2 яйца и смешать с 1/2 стакана молока. Всыпать 11/4 стакана просеянной муки, соль (по вкусу) и 2 ч. л. сахара. Венчиком или миксером смешать, чтобы не было комочков, добавить еще 21/2 стакана молока и 1 ст. л. растопленного сливочного масла. Хорошо смешать и выпекать блинчики. Сразу сбрызгивать их растопленным сливочным маслом и складывать

один на один в миску (тарелку), стоящую на кастрюле с горячей водой. Выпекая блинчики, тесто иногда помешивать, чтобы не застаивалось на дне. Подавать с брусничным вареньем.

Сладкий пирог «Улыбка»

Приготовить тесто: растереть 500 г творога, 2 яйца, соль, сахар по вкусу и 1/2 ч. л. соды; добавить 11/2 стакана просеянной муки, хорошо смешать.

Часть теста скатать тонкой трубочкой – для украшения пирога. Другую часть раскатать и выложить на смазанную форму с высоким краем так, чтобы получился бортик. В эту «тарелку» выложить любые ягоды без косточек, смешанные с сахаром и 2 ст. л. крахмала. Украсить пирог сверху переплетенными полосками теста, смазать яичным желтком и выпекать в духовке при температуре 200 °С 30 минут.

Коржики из кукурузных хлопьев

Взбить в крутую пену 2 яичных белка, постепенно всыпав в них 3/4 стакана сахара, смешанного с ванилином. Осторожно перемешать взбитые белки с 2 стаканами кукурузных хлопьев и 1/2 стакана изюма без косточек. Выложить приготовленную массу ложкой на хорошо смазанный и подогретый пирожный лист (противень) и дать коржикам в нежаркой духовке в течение 30–40 минут подсохнуть и подрумяниться. Снять с противня готовые коржики ножом или лопаткой и переложить на блюдо.

Маленькие блинки «Веселый гномик»

Взбить в пену 3 яичных желтка с 4 ч. л. сахара, добавить 4 ч. л. сливок, 100 г толченого свежеобжаренного фундука, 2 ст. л. просеянной муки и хорошо все размешать. Выпечь маленькие блинчики и подать их с клубничным желе или с пюре из свежей клубники.

Яблочный пирог

Выложить в глубокую форму, смазанную маслом, слоями попеременно толченые сухари (из черного хлеба слои не должны быть толстыми) и дольки очищенных от семян яблок (каждый ряд пересыпать сахаром и класть кусочки сливочного масла). Заполнив форму до краев, поставить пирог в духовку и дать яблокам испечься. Подавать с молоком.

Сметанник

Смешать 3 яйца, 1 стакан сахара, 2 щепотки соли, 1 стакан сметаны, 1 стакан пшеничной муки, 1 ч. л. соды, гашеной уксусом, растительное масло до образования однородной массы. Форму смазать маслом, влить в нее получившуюся смесь и выпекать при температуре 200 °С в течение 20 минут. По желанию в смесь перед выпечкой можно добавить порезанные яблоки или ягоды (свежие или замороженные).

Напитки

♥ Старайтесь для утоления жажды предлагать ребенку преимущественно ***воду*** и ***несладкие напитки*** (компот из яблок и красной смородины без сахара). Вода должна быть обязательно *кипяченой* и непременно *чистой.* Дома пользуйтесь для очищения воды специальными фильтрами или покупайте ребенку ***столовую минеральную воду (без газа!).***

♥ Детям очень полезны ***морсы*** из свежих (свежезамороженных) ягод, фруктов и овощей. Морс – это напиток из сока, разведенного кипяченой водой или отваром (из выжимок), с добавлением сахара (меда).

…

Д ля приготовления сока протирайте ягоды в неокисляющейся посуде.

***Х** раните сок на холоде и соединяйте с водой или отваром (в них добавляют сахар, когда они горячие; мед – когда теплые), только когда они остынут. И больше не кипятите!*

***М** ожно добавлять в морс кусочки мякоти лимона и апельсина.*

Морс можно заморозить и потом кусочками добавлять в теплую кипяченую воду – получится любимый фруктовый детский чай.

♥ Всем известны ***компоты.*** Их варят и из свежих, и из сушеных фруктов и ягод. Желательно не добавлять в них сахар, а положить горстку изюма.

…

Старайтесь не добавлять в детские напитки сахар. И не только потому, что он – главная причина кариеса. Очень сладкую и ароматную

воду дети принимают более охотно. Нередко они выпивают за один раз гораздо больше, чем требуется организму. Избыток жидкости тоже неблагоприятно сказывается на самочувствии. Главный довод против сахара – это формирование у детей склонности к сладким напиткам, что может стать причиной проблем со здоровьем в будущем.

♥ Хороши также ***взвары*** – крепкие компоты из сушеной вишни и малины, черники с мятой, яблок с мелиссой, груш и чернослива, шиповника и кураги, сваренные в воде и подслащенные медом. Их можно подавать и в горячем, и в холодном виде. Летом для их приготовления можно использовать абсолютно все, что дарят сад и лес. В зиму старайтесь запастись достаточным количеством самых разных сухофруктов и полезных трав (мяты, мелиссы, крапивы и др.), а также листьев смородины, малины, облепихи.

♥ Очень полезны ***ягодные травяные чаи*** (посоветуйтесь с педиатром и, по возможности, с фитотерапевтом), ***чай с гибискусом, шиповником, зеленый чай*** (содержит мало кофеина и очень много полезных веществ-антиоксидантов), ***суррогатный кофе с цикорием.***

Горький, но такой полезный *цикорий* добавляйте ребенку понемногу и в его любимый сладкий напиток с какао (только не забудьте процедить и не давайте во второй половине дня). Корень цикория содержит *олигосахариды,* стимулирующие естественную микробную флору кишечника, и *пектины,* помогающие вывести из организма токсические вещества. К тому же цикорный корень снижает повышенную нервную возбудимость. Диетические кофейные напитки вообще безвредны для детей (не содержат кофеин). Они не вызывают повышенной возбудимости и не способствуют аллергическим реакциям. По вкусу и запаху они напоминают натуральный кофе. Помимо цикория, для их изготовления используют ячмень, желуди, сою, шиповник, каштаны.

Самыми полезными, особенно в зимний период, являются детские *чаи на основе шиповника.* В домашних условиях можно приготовить также *настой из сушеных ягод шиповника.*

Самые вкусные и полезные ягоды у шиповника коричневого. Они оранжево-красного цвета, крупные или слегка вытянутые, сочные, кисло-сладкие на вкус. Из свежего шиповника можно

приготовить кисель, а сухой подойдет только для настоя, отвара и чая.

...

Ш*иповник сушат в духовке с приоткрытой дверцей 3–4 часа при температуре 80–90 °С. После этого ягоды могут пролежать в сухом темном месте целый год и при этом не потеряют своей пользы. Сушеный шиповник ценнее свежего, ведь в нем почти вдвое больше полезных веществ, а заодно и калорий.*

Шиповник является абсолютным «рекордсменом» по количеству *витамина С* (аскорбиновой кислоты). Достаточно всего несколько сушеных ягод шиповника – и организму хватит «аскорбинки» на целые сутки! А ведь этот полезный витамин нужен ребенку не только для того, чтобы защититься от инфекций. Он снижает повышенное давление, приводит в норму обмен веществ, помогает усваиваться железу. Кроме этого, аскорбиновая кислота служит антиоксидантом и защищает клетки от избытка свободных радикалов, которые образуются в организме под действием кислорода. По сравнению с другими ягодами шиповник лидирует и по содержанию *каротина.* Это вещество сохраняет зрение и укрепляет иммунитет. В защите организма участвует еще один компонент шиповника – *флавоноиды.* Эти активные соединения улучшают состояние сосудов и работу сердца. Шиповник снабжает нас не только витаминами *(Е, В 1 , В 2 , РР,* К), но и другими полезными компонентами: *фосфором, железом, магнием, кальцием, медью, цинком.* Терпкие ягоды шиповника богаты дубильными веществами – *танинами.* Они снимают воспаление и борются с микробами в желудочно-кишечном тракте. Работе кишечника помогают и другие компоненты шиповника – пищевые волокна, например *пектин.* Они, как губка, впитывают и выводят из организма токсичные металлы и опасные бактерии.

♥ ***Сок*** (особенно в баночках и пакетиках) – достаточно тяжелый продукт, слишком концентрированный, содержащий множество кислот, минеральных солей и сахара. Его желательно даже взрослым употреблять *в разведенном виде.* Однако он выступает как стимулятор ферментативной деятельности в

организме ребенка, уже полностью перешедшего на более тяжелую, в целом, взрослую пищу: каши, овощи, фрукты, мясо, рыбу, кисломолочные продукты.

Соки для малышей должны содержать только *фруктовые сахара.* Они изначально присутствуют в натуральных соках из сладких ягод и фруктов. Наиболее полезны свежевыжатые фруктовые и овощные соки собственного приготовления из местных фруктов и овощей, соответствующих сезону. Конечно, при условии, что они экологически безопасны. Хороши и натуральные соки без добавок, которые продаются в аптеках, расфасованные в стеклянные бутылочки. Соки бывают фруктовые, ягодные, овощные, с мякотью и без мякоти, монокомпонентные и смешанные. В любом случае на соках промышленного производства должна быть маркировка *«для детского питания».*

Малышу от 1 года до 3 лет целесообразно давать *100 мл сока ежедневно.* Желательно соки постоянно разнообразить. Давайте норму сока в 2–3 приема и обязательно на 1/3 или 1/2 разводите их кипяченой водой. Кислые соки следует давать малышу понемногу непосредственно перед едой. Они возбуждают аппетит и способствуют лучшему перевариванию пищи. А чтобы предупредить у ребенка кариес, давайте ему сок с едой, а не между приемами пищи.

...

Детям до 3 лет рекомендуется избегать любых газированных напитков, включая минеральные воды с газом.

...

Квас не подходит детям ни для питья, ни в качестве основы для приготовления блюд. Его приготавливают преимущественно из ржаных сухарей, а также ячменного солода, ржаной муки, плодовых соков и экстрактов. Квас «играет», благодаря непрерывно выделяющейся углекислоте,

поскольку процесс брожения в готовом продукте остается незавершенным. К тому же квас имеет вообще «недетский» состав: азотистые вещества, минеральные вещества, сахара, но еще и молочная и уксусная кислоты, а также алкоголь (0,05—1,44 %, чаще 0,4 %).

Настой из шиповника

Залить 1 ст. л. мелко нарезанных сухих ягод шиповника 1 стаканом *горячей* воды (такой способ послужит наиболее полной отдаче витаминов) и кипятить 10 минут под крышкой или нагревать 15 минут на водяной бане. Настаивать сутки. Детям от 1 года до 3 лет настой шиповника желательно пить по 1/4 стакана 1–2 раза в сутки.

Чай зеленый с молоком (сливками)

В чашку на 1/4—1/5 объема влить молоко (сливки) и только затем – заваренный (не крепко!) зеленый чай. Предлагать ребенку в первой половине дня.

Клюквенный взвар

Из клюквы (1 пол-литровая банка) отжать сок. Выжимки залить 1 стаканом кипятка, хорошо уварить в сотейнике, еще раз отжать. Остудить клюквенную воду и развести в ней 1 ст. л. муки (лучше ржаной). Отжатый сок уварить с медом до легкого загустения, подлить в момент закипания клюквенную воду с мукой и вновь уварить.

Клюквенный морс

Растолочь деревянной толкушкой ягоды клюквы, отжать и слить сок, поместить в прохладное темное место. Выжимки залить холодной водой, добавить сахар и варить около 10 минут. Настоять 30 минут и процедить. Затем влить в настой сок.

Можно не класть в отвар сахар, а когда он немного остынет, заправить медом.

Морсы готовятся и из любых других ягод (вишни, малины, черной смородины, калины, черники) и из яблок.

Компот из сухофруктов

Залить 150 г сухофруктов (яблоки, груши, чернослив) 2 стаканами воды и оставить для набухания. Затем сварить до готовности. В конце варки добавить 30–50 г изюма. Сахар не добавлять.

Травяной чай с листьями крапивы

Смешать по 1 части: сухих листьев крапивы, сухих ягод черной смородины (или рябины) и плодов шиповника; добавить 3

части сушеной моркови (корнеплод). Заваривать в течение 10–15 минут из расчета 1 ст. л. смеси на стакан кипятка.

Сбитень московский (медовый напиток)

В 900 мл кипятка растворить 100 г меда, 0,3 г корицы, 0,2 г гвоздики, 100 г сока клюквы; кипятить 30 минут, снимая пену, процедить. Сбитень подается горячим.

Коктейль «Летняя прохлада»

Пропустить через блендер [2] 2 банана, 100 г ягод (любые и в любом виде: свежие, свежезамороженные, консервированные), 500 г нежирного кефира и 50 г меда.

Коктейль «Далекий островок»

Измельчить очищенный плод манго, 1 персик, 100 г свежего ананаса и смешать в блендере с 600 мл холодного молока.

Банановый коктейль

Мякоть спелого банана порезать и смешать в блендере с 1 стаканом нежирного молока, 1 ст. л. сливок и 1 ч. л. ванильного сахара.

Коктейль апельсиново-банановый

Треть банана и неполную чайную ложку сока лимона смешать в блендере и затем долить 1 стакан апельсинового сока.

Коктейль «Поцелуй Белоснежки»

Измельчить при помощи блендера 100 г красной смородины, протереть сквозь сито для удаления семян. Нарезать кусочками 9 персиков, очищенных от кожицы. Смешать смородину и персики в блендере с пакетиком ванильного сахара и 750 мл холодного молока.

Морковный коктейль

Смешать в блендере 1 стакан молока, 2 ст. л. (с верхом) сливочного мороженого и 1/4 стакана свежевыжатого сока моркови.

Яичный коктейль с морковным соком

Смешать в блендере 1 стакан молока, 3–4 перепелиных яйца и 1/4 стакана свежевыжатого сока моркови.

Коктейль из клубники

Залить 100 г свежих ягод клубники (можно взять свежезамороженную ягоду) 1 стаканом холодного молока. Добавить по 3 ст. л. сметаны и сиропа из клубничного варенья, хорошенько смешать все в блендере.

Черешневый коктейль

Спелую черешню (или вишню) без косточек, часть 10 %-ных сливок, сахар смешать в блендере, к концу смешивания добавить оставшиеся сливки.

Чайный коктейль

Смешать 1 стакан молока с 1/3 стакана холодного, крепко

заваренного зеленого чая, добавить 2 ст. л. сливочного ванильного мороженого и в течение 50 секунд мешать в блендере.

«Растрепка»

Смешать 500 мл простокваши (кефира) с 75 г свежей протертой черной смородины (клубники, малины, ежевики), добавить 1 ст. л. сахара и «растрепать».

Коктейль «Старик Хоттабыч»

Смешать 1/2 стакана кефира с 20 г клубничного сиропа, добавив молотой корицы на кончике ножа. Взбить и посыпать тертым молочным шоколадом.

Коктейль «Золушка»

Растереть 1 яичный желток с 1 ст. л. сахара, залить 2–3 ст. л. кипящего молока и быстро размешать. Охладить и тонкой струйкой влить 1/2 стакана свежевыжатого ягодного (клубника, смородина, малина и др.) сока, можно по очереди разных соков. Хорошенько взбить, подавать охлажденным.

Напиток молочно-свекольный

К 100 мл кислого молока понемногу добавить 50 мл свекольного и 25 мл томатного соков, 25 г мелко натертого яблока и измельченную зелень петрушки или укропа, сахар, соль и перец по вкусу; хорошо смешать.

Напиток из молочной сыворотки с томатным соком

Охлажденную сыворотку, сметану и томатный сок (2: 1: 1) взбить вместе, добавить измельченную свежую зелень петрушки и укропа, сахар и соль.

Напиток витаминный из помидоров и кефира

Холодный кефир (или простоквашу) перемешать с мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, затем при быстром помешивании медленно влить томатный сок (мелко натертую мякоть свежих томатов), добавить по вкусу соль и сахар.

Кисель из ржаного хлеба

Ломтики ржаного хлеба (300 г) залить 1 литром кипятка, чтобы хлеб разбух. Затем протереть хлебную массу через сито в эмалированную кастрюлю, довести до кипения, добавить 1/2 стакана сахара, 2 ст. л. сока лимона и 3 ст. л. сиропа из вишневого варенья. После непродолжительного кипенья влить тоненькой струйкой 2 ст. л. крахмала, разведенного в 1/2 стакана теплой воды. Когда кисель достаточно загустеет, снять с огня.

Кисель «Ежик в тумане»

Любые ягоды (можно смесь) растолочь с сахаром, залить кипятком, настоять 15–20 минут и процедить (протереть через сито). Смесь поставить на огонь, довести до закипания, влить разведенный в холодной воде крахмал (1 ч. л. в 2–3 ст. л. холодной воды на 1 стакан напитка), снова довести при

постоянном помешивании до кипения и снять с огня. Поверхность киселя присыпать сахарным песком, чтоб не образовалась пленка. Остывший напиток налить в бокалы, опустив в каждый из них одну свежую ягоду (малину или ежевику), сверху украсить взбитыми сливками.

Кисель «Беларусский»

Развести 100 г хлопьев «Геркулес» 1 стаканом теплой воды и оставить для закваски примерно на сутки. Процедить, добавить 2 ст. л. сахара и сварить кисель. Подавать с вареньем, медом, сиропом.

Примечания

1

Более подробную информацию вы найдете в книге «Кормление ребенка грудью» (М.: Оникс: Мир и Образование, 2009).

2

Если у вас нет блендера, во всех рецептах можно воспользоваться миксером.